

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV, V DAN VI
DI SD NEGERI 1 MERTASARI KECAMATAN PURWANEGARA
KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN 2019/2020**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh :
WIDI WIDA PRASETYO
NIM 17604227006

**PENDIDIKAN GURU SEKOLAH DASAR PENJAS
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2019**

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV, V DAN VI
DI SD NEGERI 1 MERTASARI KECAMATAN PURWANEGARA
KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN 2019/2020**

Oleh :

Widi Wida Prasetyo
NIM 1760427006

ABSTRAK

Permasalahan dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Mertasari. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara Kabupaten Banjarnegara.

Penelitian ini termasuk penelitian deskriptif kuantitatif. Pengambilan data menggunakan TKJI (Tes Kebugaran Jasmani Indonesia) edisi revisi tahun 2010 untuk anak umur 10 – 12 tahun. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Siswa Kelas IV, V, dan VI SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara Kabupaten Banjarnegara, sementara sampel yang digunakan berjumlah 78 yang berusia 10-12 tahun. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan teknik analisis statistik deskriptif dengan prosentase.

Hasil pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri 1 mertasari didapatkan hasil sebagai berikut: pada kategori “kurang sekali “ dengan prosentase sebesar 37,18% (29 siswa), kategori “kurang” prosentase sebesar 35,90% (28 siswa), kategori “sedang“ prosentase sebesar 26,92% (21 siswa), kategori “baik” prosentase sebesar 0% (0 siswa), dan kategori “baik sekali“ dengan prosentase sebesar 0% (0 siswa).

Kata kunci: Kebugaran Jasmani, Siswa, Sekolah Dasar

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV, V, DAN VI SD
NEGERI 1 MERTASARI KECAMATAN PURWANEGARA
KABUPATEN BANJARNEGARA 2019/2020**


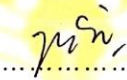

Disusun oleh :

Widi Wida Prasetyo
NIM 17604227006

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi
Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar Pendidikan Jasmani
Fakultas Ilmu Keolahragaan Fakultas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 30 Oktober 2019

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Drs. F. Suharjana, M.Pd Ketua Penguji/Pembimbing		7/11/19
Hedi Ardiyanto H., S.Pd., M.Or. Sekretaris Penguji		7/11/19
Dra. Sri Mawarti, M.Pd Penguji Utama		7/11/19

Yogyakarta, 8. November 2019
Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
Dekan,



Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes
NIP. 19650301 199001 1 001

LEMBAR PERSETUJUAN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV, V DAN VI
DI SD NEGERI 1 MERTASARI KECAMATAN PURWANEGARA
KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN 2019/2020**

Disusun Oleh:


WIDI WIDA PRASETYO

NIM 17604227006

Telah memenuhi syarat dan di detujui oleh Dosen Pembimbing untuk
Dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Skripsi bagi
Yang bersangkutan

Yogyakarta, ~~18~~. Oktober 2019

Ketua Program Studi



Dr. SUBAGYO, M.Pd

NIP. 195611071982031003

Dosen Pembimbing



Drs. F. Suharjana, M.Pd

NIP. 19580706198403 1 002

SURAT PERYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Widi Wida Prasetyo

NIM : 17604227006


Program Studi : PGSD Penjas

Judul TAS : Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V, dan VI di
SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara
Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019/2020

Menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, ~~4~~ 4. Oktober 2019

Yang menyatakan



Widi Wida Prasetyo

NIM.17604227006

MOTTO

1. Permudahlah dan jangan mempersulit, gembirakanlah dan janganlah menakut-nakuti (Mutafaq'lah).
2. Sesali masa lalu karena ada kekecewaan dan kesalahan-kesalahan, tetapi jadikan penyesalan itu sebagai senjata untuk masa depan agar tidak terjadi kesalahan. (Widi Wida Prasetyo)

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk:

1. Bapak dan ibu tersayang, bapak Ridi Sugianto dan ibu Muktirah yang selalu mendoakan setiap langkah kerja keras.
2. Ibu mertua, Ibu Sudarmi yang selalu mendoakan dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi.
3. Istriku Yulisa Fitri Kusumadewi tercinta yang selalu memberi doa, dukungan dan memotivasi.

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Pemurah, atas segala limpahan kasih dan karunia-Nya, sehingga karya tulis ini dapat diselesaikan dengan baik. Skripsi dengan judul “TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV, V, DAN VI DI SD NEGERI 1 MERTASARI KECAMATAN PURWANEGARA KABUPATEN BANJARNEGARA TAHUN 2019/2020“. Dapat tersusun berkat bimbingan, dorongan dan bantuan dari berbagai pihak.

Oleh karena itu, pada kesempatan ini Penulis bermaksud menyampaikan terimakasih yang sebesar-besarnya dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada:

1. Bapak Drs. F. Suharjana, M.Pd Pembimbing skripsi yang dengan sabar telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan pengarahan selama penyusunan skripsi.
2. Ibu Dra. Sri Mawarti, M.Pd selaku Penguji I dan Bapak Hedi Ardiyanto H., S.Pd., M.Or selaku Sekretaris Penguji yang telah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap Tugas Akhir Skripsi ini.
3. Bapak Dr.Guntur, M.Pd dan Bapak Dr. Subagyo, M.Pd , selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga dan Ketua Program Studi S1 PGSD Penjas beserta Dosen dan Staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Bapak Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan yang memberikan persetujuan pelaksanaan Tugas Akhir Skripsi.

5. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si. selaku Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan selama menempuh kuliah.
6. Bapak Hadi Wahyono, S.Pd selaku Kepala Sekolah Dasar Negeri 1 Mertasari yang telah memberikan ijin penelitian.
7. Kedua orang tua, Ibu Mertua, Istri dan kedua Anak-anakku yang selalu mendoakan sehingga terselesaikannya tugas akhir ini.
8. Teman-teman kuliah “The Samidi’s Familly” Nur Sholih, Imam Santosa, Setiyo Wartono, Asep Pratomo, dan Dedi Guyit Suswantoro, dan keluarga besar Mahasiswa Program Kelanjutan Studi angkatan 2017 yang telah memberikan semangat, motivasi serta bantuan dalam penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
9. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari akan segala kekurangan dan keterbatasan penelitian ini merupakan pengalaman berharga. Oleh sebab itu kritik yang sifatnya membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua khususnya guru PJOK dan dunia pendidikan pada umumnya.

Yogyakarta, ...Oktober 2019
Penulis,

Widi Wida Prasetyo

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
 BAB I PENDAHULUAN.....	 1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	5
C. Batasan Masalah.....	5
D. Rumusan Masalah.....	5
E. Tujuan Penelitian	6
F. Manfaat Penelitian	6
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	 8
A. Diskripsi Teori.....	8
1. Pengertian Kebugaran Jasmani.....	8
2. Komponen Kebugaran Jasmani	9
3. Faktor-Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Kebugaran Jasmani	12
4. Fungsi Kebugaran Jasmani.....	18
5. Prinsip Pengembangan Kebugaran Jasmani.....	21
6. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani	22
7. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun.	26
8. Karakteristik Anak SD Kelas IV,V dan VI SD Negeri 1 Mertasari.....	28
B. Penelitian Yang Relevan	28
C. Kerangka Berfikir	30
1. Kebugaran Jasmani	30
2. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani	31
3. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani	33
4. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian	33

BAB III	METHODE PENELITIAN	34
A.	Desain Penelitian.....	34
B.	Waktu Dan Tempat Pelaksanaan.....	34
C.	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	34
D.	Populasi Penelitian.....	35
E.	Instrumen Penelitian	35
F.	Teknik Analisis Data	38
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	41
A.	Data Penelitian	41
B.	Hasil Penelitian	41
1.	Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri	42
2.	Kebugaran Jasmani Siswa Putra.....	43
3.	Kebugaran Jasmani Siswa Putri.....	58
C.	Pembahasan	70
D.	Keterbatasan Penelitian	66
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	67
A.	Kesimpulan	67
B.	Implikasi.....	67
C.	Saran.....	67
DAFTAR PUSTAKA		69
LAMPIRA-LAMPIRAN		71

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Indeks Kebugaran Jasmani	23
Tabel 2. Jumlah Subyek SD Negeri 1 Mertasari Tahun Pelajaan 2019/2020.....	35
Tabel 3. Tabel Kriteria Sampel.....	36
Tabel 4. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 Tahun Putra.....	39
Tabel 5. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 Tahun Putri.....	39
Tabel 6. Tabel Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI).....	39
Tabel 7. Nilai Tertinggi dan Terendah Putra dan Putri Kelas Atas SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara Banjarnegara.....	41
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas atas SD Negeri 1 Mertasari Tahun Ajaran 2019/2020.....	42
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari Tahun Ajaran 2019/2020....	44
Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tes Lari 40 Meter Siswa Putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari Tahun Ajaran 2019/2020.....	45
Tabel 11. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa Putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari Tahun Ajaran 2019/2020.....	47
Tabel 12. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari Tahun Ajaran 2019/2020.....	49
Tabel 13. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari Tahun Ajaran 2019/2020.....	51
Tabel 14. Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter Siswa Putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari Tahun Ajaran 2019/2020.....	52

Tabel 15.	Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari Tahun Ajaran 2019/2020....	54
Tabel 16.	Distribusi Frekuensi Lari 40 Meter Siswa Putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari Tahun Ajaran 2019/2020.....	56
Tabel 17.	Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa Putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari Tahun Ajaran 2019/2020.....	57
Tabel 18.	Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari Tahun Ajaran 2019/2020.....	59
Tabel 19.	Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari Tahun Ajaran 2019/2020.....	61
Tabel 20.	Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter Siswa Putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari Tahun Ajaran 2019/2020.....	62
Tabel 21.	Jumlah Seluruh Subyek SD Negeri 1 Mertasari Kelas IV,V dan VI Tahun Pelajaan 2019/2020.....	80
Tabel 22.	Jumlah Seluruh Subyek Kelas IV,V dan VI yang masuk kategori umur 10-12 tahun.....	84
Tabel 23.	Jumlah Seluruh Subyek Kelas IV,V dan VI yang tidak termasuk kategori umur 10-12 tahun.....	87

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Diagram Lingkaran Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Siswa SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara.....	43
Gambar 2. Diagram Lingkaran Frekuensi tingkat Kebugaran jasmani siswa putra siswa SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara.....	44
Gambar 3. Diagram Lingkaran Frekuensi lari 40 meter tingkat Kebugaran jasmani siswa putra siswa SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara.....	46
Gambar 4. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Siswa SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara.....	48
Gambar 5. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Baring duduk Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Siswa SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara.....	50
Gambar 6. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Loncat Tegak Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Siswa SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara.....	51
Gambar 7. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Lari 600 meter Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Siswa SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara.....	53
Gambar 8. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Siswa SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara.....	55
Gambar 9. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Lari 40 Meter Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Siswa SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara.....	56
Gambar 10. Diagram Lingkaran Frekuensi Gantung Siku Tekuk Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Siswa SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara.....	58

Gambar 11.	Diagram Lingkaran Frekuensi Gantung Siku Tekuk Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Siswa SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara.....	60
Gambar 12.	Diagram Lingkaran Frekuensi Gantung Siku Tekuk Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Siswa SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara.....	61
Gambar 13.	Diagram Lingkaran Frekuensi Gantung Siku Tekuk Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Siswa SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara.....	63

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Permohonan Ijin Penelitian.....	72
Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian.....	73
Lampiran 3. Sertifikat Kalibrasi.....	74
Lampiran 4. Daftar seluruh siswa kelas kelas IV, V, dan VI.....	80
Lampiran 5. Daftar siswa kelas IV, V dan VI yang masuk kategori umur 10-12 Tahun.....	84
Lampiran 6. Daftar siswa yang tidak termasuk kategori umur 10-12 tahun.....	87
Lampiran 7. Petunjuk Pelaksanaan Tes.....	88
Lampiran 8. Hasil TKJI Siswa Putra.....	118
Lampiran 9. Hasil TKJI Siswa Putri.....	119
Lampiran 10. Daftar Testor.....	120
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....	121

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Tidak bisa dipungkiri perkembangan zaman yang semakin maju pasti membawa dampak dalam kehidupan seseorang. Namun di jaman modern yang serba canggih ini membuat manusia semakin enggan mengerakan tubuhnya, dalam kehidupan sehari-hari manusia telah dipermudah dengan alat bantu yang diciptakannya. Hal ini mengakibatkan manusia menderita disfungsi alat gerak tubuh (*hipo kinetic*) sehingga organ-organ tubuh mengalami kemunduran.

Dampak yang dimaksud adalah menurunnya tingkat kebugaran jasmani seseorang, seperti yang dikemukakan oleh Djoko Pekik Irianto (2002: 4-5), bahwa pergeseran pola hidup dari banyak pekerjaan yang dilakukan dengan dinamis menjadi jarang dilakukan disinyalir sebagai penyebab menurunnya status kebugaran jasmani seseorang karena kemajuan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi (IPTEK). Seseorang dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka orang tersebut akan dapat melakukan aktivitas sehari-hari dengan waktu yang lama, dibanding dengan orang yang tingkat kebugaran jasmaninya rendah.

Pendidikan jasmani memiliki peran yang sangat penting dalam mengintensifkan penyelenggaraan pendidikan sebagai suatu proses pembinaan manusia yang berlangsung seumur hidup. Pendidikan jasmani memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat langsung dalam aneka pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain, dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Pembekalan pengalaman belajar itu diarahkan

untuk membina, sekaligus membentuk gaya hidup sehat dan aktif sepanjang hayat.

Salah satu tujuan pendidikan jasmani di sekolah adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Oleh karena itu, pendidikan jasmani adalah satu tahap atau aspek dari proses pendidikan keseluruhan yang berkenang dengan perkembangan dan penggunaan kemampuan gerak individu yang dilakukan atas kemampuan sendiri serta bermanfaat dan dengan reaksi atau respon yang berkaitan langsung dengan mental, emosional, dan sosial.

Menurut Engkos Koasasih (1985: 6) pendidikan jasmani adalah persamaan (sinonim) dari pendidikan dan struktur persekutuan hidup modern yang menyebabkan pendidikan jasmani menjadi satu kebutuhan yang perlu ada dan harus ada. Olahraga dan pendidikan jasmani tidak dapat dipisahkan. Keduanya sangat erat hubungannya dan saling mempengaruhi. Pendidikan jasmani bukanlah sekedar mengembangkan segi-segi kejasmanian, memelihara kesehatan jasmani agar supaya terhindar dari kerugian-kerugian jasmani melainkan melalui kegiatan-kegiatan jasmani yang hendak menanamkan norma-norma pegangan hidup yang nyata (positif) pada anak.

Salah satu upaya pihak sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswanya, selain pembelajaran jasmani yang diberikan seminggu sekali, SD Negeri 1 Mertasari juga mengadakan senam masal seminggu sekali setiap hari Jumat pagi selama 25 menit. Meskipun SD Negeri 1 Mertasari telah mengajarkan upaya peningkatan kebugaran jasmani siswa, akan tetapi jumlah pelaksanaan olahraga peserta didik masih kurang karena peserta didik hanya melakukan

olahraga 2 kali dalam seminggu di sekolah yaitu pada hari Jumat dan saat pembelajaran olahraga. Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004: 17) seharusnya peserta didik melakukan aktivitas olahraga seminggu perlu 3-5 kali dan tambahan ekstrakurikuler Olahraga untuk menjaga tingkat kebugaran jasmaninya. Karena kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti olahraga atau latihan selama 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% selama 10-30 minggu.

Pendidikan jasmani yang diajarkan di sekolah diharapkan dapat membuat siswa terbiasa hidup sehat dan senang melakukan aktivitas jasmani secara aktif di setiap harinya. Akan tetapi dilihat dari jumlah siswa SD Negeri 1 Mertasari, sarana dan prasarana yang ada saat ini masih sangat kurang memadai, karena jumlah sarana yang ada di SD Negeri 1 Mertasari belum sesuai dengan jumlah murid yang ada pada saat mengikuti jam pelajaran olahraga, demikian juga dengan prasarana yang ada seperti lapangan yang kurang memadai. Jumlah sarana dan prasarana pendidikan jasmani minimal setengah dari jumlah keseluruhan siswa. Dalam pembelajaran pendidikan jasmani harus menghindari sistem antri yang lama. Selain menyediakan sarana dan prasarana pendidikan jasmani yang jumlahnya minimal setengah dari jumlah total siswa, guru pendidikan jasmani juga dituntut untuk membuat dan memodifikasi sarana dan prasarana serta membuat menarik. (Agus S. Suryobroto, 2004: 1).

Kebugaran jasmani yang baik akan sangat membantu siswa dalam menjalani aktivitas sehari-hari baik di sekolah maupun kegiatan lainnya. Siswa tidak akan mudah mengantuk, lesu dan lemas jika memiliki kebugaran jasmani yang baik (tinggi) serta siswa tidak mudah lelah dalam melakukan aktivitas sehari-hari.

Kenyataannya yang terjadi teridentifikasi masih ada beberapa siswa kurang aktif dan mudah mengantuk kelas IV, V dan VI SD Negeri I Mertasari yang mudah mengalami kelelahan ketika mengikuti pembelajaran penjasorkes di sekolah.

Selama ini model pembelajaran penjasorkes di sekolah yang berorientasi pada prestasi itu sudah mulai digantikan dengan pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan yang berorientasi pada peningkatan kebugaran jasmani melalui permainan. Seorang guru segera merubah paradigma pembelajaran prestasi dengan pembelajaran model peningkatan kebugaran jasmani. Keterbatasan fasilitas selalu menjadi kendala pembelajaran pendidikan jasmani di SD Negeri 1 Mertasari. Seorang guru sebaiknya tidak terpaku pada fasilitas yang ada untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa. Seorang guru sebaiknya memodifikasi alat yang ada agar perkembangan kebugaran jasmani siswa di sekolah tetap tercapai.

Berdasarkan pemaparan latar belakang masalah tersebut, peneliti menganggap penting untuk membahas masalah ini dalam penelitian dengan harapan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara Kabupaten Banjarnegara. Oleh karena itu, penulis ingin meneliti lebih lanjut tentang Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara Kabupaten Banjarnegara. Selain itu, di SD Negeri 1 Mertasari belum pernah diadakan tes pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara Kabupaten Banjarnegara. Jadi

penulis tertarik untuk mengetahui Tingkat Kebugaran Jasmani di SD Negeri 1 Mertasari tahun 2019/2020.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Perlunya perhatian peningkatan ketersediaan alat dengan cara memodifikasi alat yang digunakan dalam pembelajaran pendidikan jasmani yang dilakukan di SD Negeri 1 Mertasari.
2. Belum pernah diadakan pengukuran tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri 1 Mertasari.
3. Banyaknya siswa yang mengeluh kelelahan setelah olahraga.
4. Gaya hidup peserta didik yang kurang sehat dalam keseharian di rumah sehingga sangat berpengaruh pada tingkat kebugaran jasmani anak.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah di atas, maka perlu diadakan pembatasan masalah. Hal ini dimaksudkan untuk memperjelas permasalahan yang akan diteliti oleh peneliti sebab mengingat keterbatasan waktu dan kemampuan peneliti. Oleh karena itu peneliti memfokuskan penelitian pada Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI SD Negeri I Mertasari Tahun Ajaran 2019/2020.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan permasalahan sebagai berikut “Seberapa baik tingkat kebugaran

jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri I Mertasari Tahun Ajaran 2019/2020”

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui seberapa baik tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara Kabupaten Banjarnegara.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dari hasil penelitian ini dapat ditinjau dari segi manfaat secara teoritis dan praktis

1. Manfaat Teoritis.

- a. Dapat digunakan sebagai tambahan bacaan di perpustakaan sekolah.
- b. Dapat digunakan oleh pihak sekolah sebagai pedoman untuk melaksanakan penelitian tingkat kebugaran jasmani siswa.
- c. Dapat digunakan oleh guru sebagai dasar untuk mengambil tindakan di sekolah untuk meningkatkan kebugaran jasmani peserta didiknya.
- d. Dapat digunakan sebagai bahan untuk evaluasi bagi guru penjas dalam melakukan penjelasan kepada orang tua wali murid tentang pentingnya kebugaran jasmani yang baik bagi anak sehingga tahap tumbuh dan berkembangnya anak tidak akan terganggu.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi Siswa

Dengan mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa, dapat terdorong untuk melakukan aktivitas jasmani untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.

b. Bagi Guru

Sebagai sarana untuk mengevaluasi keberhasilan tugasnya mengajar penjas orkes, sehingga guru akan selalu memperhatikan dan berupaya untuk meningkatkan kebugaran jasmani para siswa.

c. Bagi Sekolah

Sebagai bahan pertimbangan untuk menyusun program-program sekolah dalam rangka meningkatkan kebugaran jasmani siswa.

d. Bagi Peneliti

- 1) Penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan penerapan ilmu yang telah dipelajari di perguruan tinggi
- 2) Penelitian ini menjadi bekal dan menambah kesiapan untuk menjadi pendidik di masa yang akan datang.

BAB II KAJIAN PUSTAKA

A. Diskripsi Teori

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Manusia mendambakan kepuasan dan kebahagiaan dalam hidupnya. Kebutuhan hidup yang semakin hari semakin bertambah banyak manusia memenuhi kebutuhannya. Maka dengan semakin kerasnya manusia dalam menghadapi tantangan hidup dalam memenuhi kebutuhannya diperlukan jasmani yang bugar. Dengan mempunyai kebugaran jasmani yang baik, manusia akan lebih mudah melakukan aktivitas dalam kegiatan sehari-hari. Aktivitas olahraga yang kita lakukan tidak dapat kita pungkiri akan memperoleh suatu manfaat yang tak ternilai harganya yaitu kebugaran jasmani sebagai salah satu aspek yang terpenting dalam kesehatan. Timbulnya kesadaran akan pentingnya aktivitas olahraga dalam kehidupan sehari-hari merupakan hal yang sangat menggembirakan. Hal ini erat kaitannya dengan pelaksanaan tujuan dari kegiatan itu sendiri yaitu untuk pendidikan jasmani untuk meningkatkan kebugaran.

Kebugaran jasmani merupakan modal utama bagi semua lapangan kehidupan manusia. Olahragawan membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi untuk dapat mencapai prestasi yang setinggi-tingginya, karyawan membutuhkan kebugaran jasmani yang cukup untuk bekerja dengan baik sehingga dapat meningkatkan daya kerja dan produktivitas yang tinggi. Demikian juga para siswa sekolah lanjutan tingkat pertama membutuhkan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik untuk dapat belajar dengan baik.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 2), kebugaran adalah fisik (*physical fitness*), yakni kemampuan seseorang melakukan kerja sehari-hari secara efisien tanpa timbul kelelahan yang berlebihan sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Menurut Sadoso Sumosardjono yang dikutip oleh Musan Prawoto (2007:7) “ kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk menuaikan tugas sehari-hari dengan gampang tanpa lelah yang berlebihan, serta masih mempunyai sisa atau cadangan tenaga untuk menikmati waktu senggang dan untuk keperluan mendadak.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa Berdasarkan berbagai pendapat tentang pengertian kebugaran jasmani, maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik dalam waktu yang relatif lama, yang dilakukan secara efisien, tanpa menimbulkan kelelahan yang berarti.

2. Komponen Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangat penting bagi kehidupan manusia, hal ini tidak terlepas dari banyak hal untuk mendukungnya agar tercipta manusia yang memiliki kebugaran yang baik. Kebugaran jasmani terdiri dari komponen-komponen yang dikelompokkan menjadi kelompok yang berhubungan dengan kesehatan (*health related pshycal fitness*). Dan kelompok yang berhubungan dengan keterampilan (*skill related fitness*). Menurut Djoko Pekik Irianto (2004: 4), komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan terdiri dari 4 komponen dasar yaitu :

- a. Daya Tahan Kardiorespirasi

- b. Kekuatan dan Daya Tahan Otot
- c. Kelentukan
- d. Komposisi Tubuh

Sedangkan menurut Rusli Lutan (2002: 7-8) komponen kebugaran jasmani dibagi menjadi 2 yaitu kebugaran jasmani berkaitan dengan kesehatan dan kebugaran jasmani berkaitan dengan performa. Kebugaran jasmani yang berkaitan dengan kesehatan ada 4 komponen yaitu :

- a. Daya tahan aerobik,
- b. Kekuatan otot,
- c. Daya tahan otot,
- d. Fleksibilitas.

Sedangkan kebugaran jasmani yang berkaitan dengan performa ada 6 komponen yaitu:

- a. Koordinasi.
- b. Keseimbangan.
- c. Kecepatan.
- d. Agilitas.
- e. Power.
- f. Waktu reaksi.

Sedangkan *Len Kravitz* (2001: 5-7), terdapat 5 komponen kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan yaitu:

- a. Daya tahan kardiorespirasi.
- b. Kekuatan otot.
- c. Daya tahan otot.
- d. Kelenturan.
- e. Komposisi tubuh.

Menurut Wahjoedi (2001: 59-61) Komponen Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan kesehatan (*heat related fitness*) meliputi: daya tahan jantung

paru, daya tahan otot, kekuatan otot, kelentukan dan komposisi tubuh.

Komponen–komponen tersebut dapat diuraikan sebagai berikut :

- 1) Daya tahan jantung paru, adalah kapasitas sistem jantung, paru dan pembuluh darah untuk berfungsi secara optimal dalam melakukan aktifitas sehari–hari dalam waktu yang cukup lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti.
- 2) Daya tahan otot adalah kapasitas sekelompok otot untuk melakukan kontraksi yang beruntun atau berulang–ulang terhadap suatu bahan submaksimal dalam jangka waktu tertentu
- 3) Kekuatan otot adalah tenaga, atau tegangan yang dapat di hasilkan oleh otot–otot atau sekelompok otot pada suatu kontraksi dengan beban maksimal.
- 4) Kelentukan (*flexibility*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan gerak melalui ruang gerak sendi atau ruang gerak tubuh secara maksimal.
- 5) Komposisi tubuh (*body composition*) digambarkan dengan berat badan tanpa lemak. Berat badan tanpa lemak terdiri dari masa otot (40–50%), tulang dan organ-organ tubuh (29–39%). Berat lemak di nyatakan dalam prosentasenya terhadap berat badan total. Semakin kecil prosentase lemak, maka akan semakin baik kinerja seseorang.

Kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan (*skillreleated fitness*) meliputi: kecepatan, kecepatan reaksi, daya ledak, kelincahan, keseimbangan, kecepatan dan koordinasi.

- 1) Kecepatan (*speed*) adalah kemampuan tubuh untuk melakukan.
- 2) Kecepatan reaksi (*reaction speed*) adalah waktu yang di perlukan untuk memberikan respon kinetic setelah menerima suatu stimulus atau rangsangan.

Rangsangan untuk bereaksi dapat bersumber dari pendengaran, pandangan (*visual*), rabaan maupun gabungan antara pendengaran dan rabaan gerakan dalam waktu yang sesingkat-singkatnya.

- 3) Daya ledak (*power*) adalah kemampuan tubuh yang memungkinkan otot atau sekelompok otot untuk bekerja secara *explosive*
- 4) Kelincahan (*agility*) adalah kemampuan tubuh untuk mengubah arah secara cepat tanpa adanya gangguan keseimbangan ataupun kehilangan keseimbangan.
- 5) Keseimbangan (*balance*) adalah kemampuan untuk mempertahankan posisi atau sikap tubuh secara tepat pada saat melakukan gerakan. Keseimbangan dapat statis pada saat berdiri maupun dinamis pada saat melakukan gerakan.
- 6) Keterepatan (*accuracy*) adalah kemampuan tubuh atau anggota tubuh untuk menggerakkan sesuatu sesuai dengan sasaran yang dikehendaki.

Apabila memperhatikan komponen-komponen kebugaran jasmani di atas, menunjukan bahwa kebugaran jasmani mempunyai pengertian yang sangat luas dan kompleks. Kebugaran jasmani dalam kategori yang baik atau segar, sangat diperlukan oleh seorang siswa untuk dapat melakukan proses belajar dengan baik. Sebaliknya, jika kebugaran jasmaninya rendah maka tidak akan dapat mengikuti proses belajar dengan baik.

3. Faktor-Faktor Yang Dapat Mempengaruhi Kebugaran Jasmani

Dilihat dari faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang dapat dibagi menjadi tiga bagian, yaitu makan, istirahat, dan olahraga. Djoko Pekik Iriyanto (2004: 6) menjelaskan bahwa untuk mendapatkan kebugaran yang

memadai diperlukan perencanaan yang sistematis melalui pemahaman pola hidup sehat bagi setiap lapisan masyarakat yang meliputi 3 upaya bugar, yaitu: makan, istirahat dan olahraga.

a. Pola makan yang sehat

Tubuh manusia terdiri atas berbagai jaringan tubuh, antara lain: tulang, gigi, otot, hati, jantung dan otak. Untuk dapat mempertahankan hidup, tubuh manusia membutuhkan makanan yang cukup dan memenuhi syarat sangat mutlak bagi kesehatan terutama yang mempertahankan dan mencapai berat badan yang diinginkan. Pemilihan makanan dan gizi yang tepat dan seimbang, cukup energi dan nutrisi meliputi: karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral dan air. Dengan proporsi makanan yaitu karbohidrat 60%, protein 15% dan lemak 25%. Selain menjaga pola makan yang sehat juga harus meninggalkan kebiasaan buruk seperti: merokok, minuman beralkohol, obat-obatan terlarang dan makan tidak teratur.

b. Istirahat yang cukup

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan dan sel-sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh manusia, untuk itu istirahat sangat diperlukan agar tubuh memiliki kesempatan melakukan pemulihan. Sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

c. Olahraga yang teratur

Olahraga adalah salah satu alternatif paling efektif dan nyaman untuk memperoleh kebugaran, sebab olahraga juga mempunyai manfaat antara lain, manfaat fisik, manfaat psikis (lebih tahan terhadap pusing, lebih mampu

berkonsentrasi), manfaat sosial (menambah percaya diri dan sara berinteraksi). Olahraga untuk mendapatkan kebugaran juga dipenuhi oleh tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan sarana latihan, intensitas latihan, dan lamanya waktu latihan.

Rusli Lutan (2002: 73), menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, faktor tersebut dapat disimpulkan sebagai berikut:

a. Intensitas latihan

Untuk meningkatkan kebugaran jasmani, seseorang harus melakukan tugas kerja yang lebih berat dibandingkan dengan aktivitas sehari-hari. Hal ini dapat dilakukan baik dengan menambah beban kerjanya atau mempersingkat waktu pelaksanaannya.

b. Frekuensi latihan

Tidak ada cara lain yang dapat menggantikan latihan untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Seberapa sering orang berlatih, hal itu akan mempengaruhi kebugaran jasmaninya. Latihan yang dilakukan tidak teratur kadang-kadang latihan tidak diselingi dengan masa istirahat yang lama juga sama buruknya dengan tidak latihan.

c. Bersifat perorangan

Setiap orang mengalami peningkatan kebugaran jasmninya dengan tempo yang berbeda-beda. Setiap anak berekasi dengan cara yang berbeda terhadap tugas gerak yang diberikan oleh guru pendidikan jasmani.

d. Motivasi berlatih

Ketika masih kecil anak-anak begitu senang bermain atau melakukan aktivitas jasmani.

Beberapa pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor sebagai berikut:

a. Takaran latihan

Meliputi intensitas latihan, lama latihan, frekuensi latihan dan macam bentuk latihan.

b. Masalah kesehatan

Meliputi keadaan kesehatan, penyakit menular dan menahun

c. Masalah gizi.

Meliputi kandungan zat-zat gizi makanan yang dikonsumsi sehari-hari

d. Masalah faktor keturunan

Seperti ukuran-ukuran bagian badan dan kelainan bawaan.

Menurut Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000: 176), kebugaran jasmani terdiri atas komponen kekuatan otot, daya tahan otot, daya tahan kardiovaskuler, dan fleksibilitas. Daya tahan kardiovaskuler atau daya tahan umum sering dianggap sebagai faktor kunci kebugaran jasmani. Dalam kebugaran jasmani juga terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang, dan faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani antara orang satu dengan orang yang lain berbeda, diantaranya yaitu makanan, karena makanan yang kita makan sehari-hari merupakan sumber tenaga yang digunakan untuk melakukan kegiatan kita setiap harinya, dimana pada makanan tersebut harus terdapat unsur-

unsur berupa zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh kita, sehingga dapat mensuplai kebutuhan akan energi.

Pada dasarnya pengaturan akan gizi tersebut perlu diperhatikan keseimbangannya, antara energi yang diperoleh dari makanan dan minuman dengan energi yang dibutuhkan untuk metabolisme, kerja tubuh dan penyediaan tenaga (energi) pada waktu istirahat ataupun pada waktu melakukan kegiatan olahraga. Diantara makanan sumber zat gizi terdapat makanan sumber penghasil energi yang diperlukan untuk mempertahankan fungsi tubuh agar dapat berfungsi dengan baik, peredaran darah, persyarafan, pernafasan, gerak otot sehingga dapat melakukan kegiatan dengan baik. Energi ini didapat dari zat gizi hidrat arang, lemak dan protein.

a. Hidrat arang atau Karbohidrat

Sumber utama karbohidrat di dalam makanan berasal dari tumbuh-tumbuhan dan hanya sedikit saja yang termasuk bahan makanan hewani. Karbohidrat nabati di dalam makanan manusia terutama berasal dari timbunan, yaitu biji, batang dan akar. Sumber yang kaya akan karbohidrat umumnya termasuk bahan makanan pokok. Karbohidrat hewani berbentuk glikogen, terutama terdapat di dalam otot (daging) dan hati. Namun demikian jumlahnya terbatas dan setelah binatang mati glikogen mengalami penguraian sehingga karbohidrat di dalam daging menjadi nol ketika sampai di dapur untuk dimasak. Selain itu terdapat jenis buah-buahan yang memiliki kandungan karbohidrat yang cukup tinggi seperti pisang, sawo, nangka, sukun dan kelewih. Bahan makanan pokok di Indonesia yang terdapat banyak karbohidrat adalah berupa beras

(serealis), akar dan umbi serta ekstra tepung, seperti sagu. Fungsi karbohidrat di dalam tubuh merupakan sumber utama energi dari tiga sumber utama energi, yaitu : karbohidrat, lemak, protein.

b. Protein

Protein merupakan zat gizi yang sangat penting, karena semua hayat hidup sel berhubungan dengan zat gizi protein. Sumber didapat dari sumber protein hewani dan nabati. Sumber protein hewani dapat berbentuk daging dan alat-alat dalam seperti hati, pankreas, ginjal, paru, dan jeroan terdiri dari babat (gaster) dan iso (usus halus dan usus besar). Susu dan telur termasuk juga sumber protein hewani berkualitas tinggi, sedangkan ikan, kerang-kerangan dan jenis udang merupakan kelompok sumber protein yang baik karena mengandung sedikit lemak. Fungsi dari protein adalah sebagai salah satu sumber utama energi bersama dengan karbohidrat dan lemak, tetapi energi yang berasal dari protein merupakan sumber energi yang mahal, sehingga tidaklah ekonomis apabila sebagian energi yang dibutuhkan oleh tubuh disediakan di dalam makanan yang mengandung protein. Selain itu fungsi protein sangat erat hubungannya dengan hayat hidup sel, sebagai zat pembangun, pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan, menggantikan sel-sel yang mati dan aus.

c. Lemak

Sumber lemak berasal dari lemak nabati dan hewani. Lemak nabati berasal dari bahan makanan tumbuh-tumbuhan, sedangkan lemak hewani berasal dari binatang, termasuk ikan, telur dan susu. Lemak bersama-sama dengan karbohidrat dan protein merupakan sumber utama energi. Di dalam tubuh lemak berfungsi

sebagai cadangan energi dalam bentuk jaringan lemak yang ditimbun ditempat-tempat tertentu. Jaringan lemak juga berfungsi sebagai bantalan organ-organ tubuh tertentu.

Selain makanan, olahraga juga mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Orang yang sering berolahraga membiasakan dirinya dalam mengkonsumsi oksigen yang lebih banyak daripada tidak berolahraga. Dalam kegiatan olahraga tersebut juga membantu dalam pemeliharaan organ-organ tubuh yang lain seperti pada jantung, sistem vaskuler dan organ-organ lain.

Banyak aktivitas dan pekerjaan yang dilakukan oleh orang-orang dewasa ini, tetapi mereka lupa bahwa kebiasaan yang mereka lakukan setiap hari dari pola hidup yang tidak baik seperti biasa tidur malam, melakukan aktivitas yang mengandalkan kerja mesin padahal bisa dilakukan dengan menggunakan kerja organ kita mempengaruhi kebugaran jasmani mereka.

Lingkungan merupakan faktor yang sangat penting dalam mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang. Seseorang dimana mempunyai lingkungan hidup yang sehat seperti kondisi rumah, pola hidup dan lain-lain berpengaruh terhadap kesehatan dari tubuh tersebut. Orang yang sudah mempunyai pola hidup yang tidak sehat berpengaruh terhadap kerja dari organ-organ tubuh tersebut, yang nantinya berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmaninya.

4. Fungsi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani sangat penting bagi semua lapangan kehidupan manusia. Kebugaran jasmani mempunyai fungsi yang sangat penting dalam menyukseskan pembangunan. Kebugaran jasmani bagi setiap orang berfungsi di

dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari. Kebugaran jasmani mempunyai fungsi pengembangan kesanggupan kerja bagi siapapun, sehingga dapat menyelesaikan tugas pekerjaannya dengan baik tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Manfaat kebugaran jasmani menurut muhajir (2006: 2) adalah sebagai berikut:

- a. Memperkuat sedi-sendi dan ligamen
- b. Meningkatkan kemampuan daya tahan jantung dan paru
- c. Memperkuat oto rangka.
- d. Menurunkan tekanan darah
- e. Mengurangi lemak tubuh
- f. Mengurangi kadar gula
- g. Mengurangi terkena penyakit jantung koroner.

Menurut Engkos Koasasih (1985: 10) manfaat utama kebugaran jasmani yaitu untuk meningkatkan kemampuan dan kemajuan dalam belajar untuk memelihara kebugaran jasmani

Dari pendapat di atas dapat ditarik kesimpulan tentang manfaat yang diperoleh jika memiliki kebugaran jasmani yang baik adalah memberikan kemudahan bagi seseorang atau siswa dalam melaksanakan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan akan menghindari seseorang dari berbagai macam penyakit baik ringan maupun berat serta meningkatkan kemampuan belajar.

Kebugaran jasmani disamping untuk menunjukkan kondisi fisik, juga berfungsi untuk mengembangkan kesanggupan dan kemampuan setiap manusia yang berguna untuk mempertinggi daya kerja. Untuk meningkatkan kebugaran jasmani dilakukan latihan fisik secara teratur dan berkesinambungan. Menurut Santosa Giriwijoyo dan Didik Zafar Sidik, (2013:71-72), bahwa dengan latihan teratur dapat berfungsi:

- a. Mempunyai jantung yang lebih besar dan lebih kuat.
- b. Massa otot yang lebih banyak dan lebih kuat.
- c. Jaringan lemak yang lebih sedikit.
- d. Tulang-belulang yang lebih kuat dan sendi yang lebih fleksibel

Menurut Rusli Luthan (2002: 9) pembinaan kebugaran dan kesehatan di SD sangat penting, beberapa manfaat kebugaran jasmani bagi siswa SD, antara lain :

- a. Meningkatkan kapasitas belajar siswa
- b. Meningkatkan ketahanan terhadap penyakit
- c. Menurunkan angka tidak masuk sekolah

Begitu banyak manfaat kebugaran jasmani maka diharapkan semua individu mau menjaga atau pun meningkatkan tingkat kebugaran jasmaninya. Kebugaran jasmani sangat berpengaruh pada kesehatan dan performa. Manfaat kebugaran jasmani akan dirasakan oleh masing-masing individu yang mau dan peduli terhadap tingkat kebugaran jasmaninya. Dengan kesehatan dan performa yang baik maka manfaat kebugaran jasmani akan lebih bisa dirasakan.

Fungsi dari kebugaran jasmani dapat digolongkan menjadi sebagai berikut :

- a. Golongan yang dihubungkan dengan pekerjaan
 - 1) Kebugaran jasmani bagi olahragawan untuk meningkatkan prestasi
 - 2) Kebugaran jasmani bagi karyawan untuk meningkatkan efisiensi dan produktivitas.

- 3) Kebugaran jasmani bagi pelajar dan mahasiswa untuk mempertinggi kemampuan belajar.
- b. Golongan yang dihubungkan dengan keadaan
 - 1) Kebugaran jasmani bagi penderita cacat untuk rehabilitasi.
 - 2) Kebugaran jasmani bagi ibu hamil untuk perkembangan bayi dalam kandungan dan persiapan menghadapi persalinan.
 - c. Golongan yang dihubungkan dengan usia
 - 1) Kebugaran jasmani bagi anak-anak untuk menjamin pertumbuhan dan perkembangan yang baik.
 - 2) Kebugaran jasmani bagi orang tua untuk mempertahankan kondisi fisik terhadap serangan penyakit.

5. Prinsip Pengembangan Kebugaran Jasmani.

Menurut Djoko Pekik Iriyanto (2004: 12-13) secara umum agar latihan dapat dilakukan secara efektif dan aman sehingga mampu meningkatkan kebugaran secara optimal perlu diperhatikan prinsip-prinsip latihan antara lain meliputi:

- a. *Overload* (Beban Lebih) adalah pembebanan dalam latihan harus “lebih berat” dibandingkan aktivitas sehari-hari
- b. *Specificity* (Kekhususan) adalah latihan yang dipilih sesuai dengan tujuan latihan yang hendak dicapai.
- c. *Reversibel* (Kembali Asal) adalah kebugaran yang telah dicapai akan berangsur-angsur menurun bahkan bisa hilang sama sekali jika latihan tidak dikerjakan secara teratur dengan takaran yang tepat. Kebugaran akan menurun 50% setelah berhenti latihan 4-12 minggu dan akan terus berkurang hingga 100% setelah berhenti latihan 10-30 minggu. Untuk itu, latihan kebugaran perlu dikerjakan sepanjang tahun.

Keberhasilan mencapai kebugaran jasmani sangat ditentukan oleh kualitas latihan yang meliputi : tujuan latihan, pemilihan model latihan, penggunaan

sarana latihan dan yang lebih penting lagi adalah takaran atau dosis latihan yang dijabarkan dalam konsep FIT (Frequency, Intensity, dan Time) yang akan dijelaskan sebagai berikut :

a. *Frequency* (Frekuensi)

Frequency adalah banyaknya unit latihan perminggu. Untuk meningkatkan kebugaran perlu latihan 3-5 kali dalam 1 minggu.

b. *Intensity* (Intensitas)

Intensity adalah kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan. Besarnya intensitas latihan tergantung pada jenis dan tujuan latihan.

c. *Time* (Waktu)

Time adalah waktu atau durasi yang diperlukan setiap kali latihan untuk meningkatkan kebugaran paru atau jantung dan penurunan berat badan diperlukan waktu berlatih selama 20-60 menit.

6. Macam-Macam Tes Kebugaran Jasmani

a. **Harvard Step Test**

Harvard Step Test Tes ini adalah pengukuran yang paling tua untuk mengetahui kemampuan aerobik yang dibuat oleh *Harvard* pada tahun 1943. Ada beberapa istilah seperti kemampuan jantung-paru, daya tahan jantung-paru, *aerobic power*, *cardiovascular endurance*, *cardiorespiration endurance*, dan kebugaran aerobik yang mempunyai arti yang kira-kira sama. Penelitian ini dilakukan di Universitas *Harvard*, USA, jadi nama tes ini dimulai dengan nama *Harvard*. Inti dari pelaksanaan tes ini adalah dengan cara naik turun bangku selama 5 (lima) menit.

([http : // zudine.wordpress.com/tag/cara-mengukur-harvard-steptest / 7 / 1 /](http://zudine.wordpress.com/tag/cara-mengukur-harvard-steptest/)

12)

Secara ringkas, tes bangku Harvard dilakukan dengan naik turun bangku selama maksimal 5 menit mengikuti irama metronom dengan ketukan 120 bpm. Saat sudah mencapai kelelahan atau irama langkah peserta tidak sesuai, maka tes dihentikan kemudian waktunya dicatat dan dihitung nadi pada arteri radialis dari 1-1,5 menit, 2-2,5 menit dan 3-3,5 menit.

Hasil data lama naik turun dan denyut nadi post latihan dimasukan kedalam rumus berikut ini, sehingga didapatkan hasil indeks kebugaran jasmani.

$$IKJ = \frac{\text{Lama naik turun dalam detik} \times 100}{2 \times \text{nadi 1} + \text{nadi 2} + \text{nadi 3}}$$

Tabel 1. Indeks Kebugaran Jasmani

Kriteria	Nilai	Hasil Perhitungan IKJ
Sangat Baik	5	>90
Baik	4	80-89
Cukup	3	65-79
Sedang	2	50-64
Kurang	1	<50

b. ACSPFT (Asian Committee for Standardization of Physical Fitness Test).

Dalam tes ini meliputi rangkaian tes sebagai berikut:

- a. Lari cepat 50 meter.

- b. Lompat jauh tanpa awalan.
- c. Lari jarak 1000 meter untuk putra usia 12 tahun keatas, 800 meter untuk putri.
- d. untuk putri usia 12 tahun keatas, 600 meter untuk anak-anak dibawah 12 tahun .
- e. Kekuatan peras.
- f. Angkat badan untuk putra dan gantung siku tekuk untuk putri.
- g. Lari hilir mudik jarak 4 kali 10 meter.
- h. Baring duduk 30 detik.

c. Cooper Test

Cooper Test (Tes Lari 2,4 Km) Salah satu cara untuk mengukur kebugaran Jasmani , metode ini cukup sederhana.Seorang atlet melakukan lari/jalan selama 12 menit pada lintasan lari sepanjang 400 meter. Setelah waktu habis jarak yang dicapai oleh atlet tersebut dicatat. ([http : // zudine. wordpress. com/ tag/ cara-mengukurharvard-step-test/7/1 /12](http://zudine.wordpress.com/tag/cara-mengukurharvard-step-test/7/1/12))

d. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

Berdasarkan Departemen Pendidikan Nasional (2010:3) tes Kebugaran jasmani terdiri dari :

- 1) Lari 40 meter
- 2) Gantung siku tekuk
- 3) Baring duduk 30 detik
- 4) Loncat tegak
- 5) Lari 600 meter

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ini dipergunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani anak usia 10–12 tahun. Tes Kebugaran

Jasmani Indonesia ini dipergunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat kebugaran jasmani remaja (sesuai kelompok usia masing- masing)

Dalam penelitian ini tes yang digunakan untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani adalah tes TKJI yang terdiri atas lima tes antara lain:

- a. Lari 40 meter tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.
- b. Tes gantung siku tekuk, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.
- c. Baring duduk 30 detik, tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.
- d. Loncat tegak, tes ini bertujuan untuk daya ledak otot dan tenaga eksplosif
- e. Lari 600 meter, tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

TKJI untuk umur 6-9 tahun terdiri dari : lari 30m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600 meter. TKJI untuk umur 10-12 tahun terdiri atas lari 40m, gantung siku tekuk, baring duduk 30 detik, loncat tegak, dan lari 600m. TKJI untuk umur 13-15 tahun terdiri atas lari 50m, gantung siku tekuk, baring duduk 60 detik, loncat tegak, dan lari 800m. TKJI untuk umur 16-19 tahun meliputi: lari 60m, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200m untuk putra dan 1000m untuk putri.

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Depdiknas (2010:6), yang meliputi:

- a. Untuk anak usia 6-9 tahun, dengan materi tes lari 30m, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, lari 600m.
- b. Untuk anak usia 10-12 tahun, materi tes meliputi: lari 40m, gantung siku tekuk, baring duduk selama 30 detik, lompat tegak, lari 600m.
- c. Untuk anak usia 13-15 tahun, materi tes meliputi: lari 50m, gantung angkat tubuh selama 60 detik, baring duduk 60 detik, lompat tegak, lari 1000m untuk putra dan 800m untuk putri.
- d. Untuk anak usia 16-19 tahun, meliputi: lari 60m, gantung angkat badan selama 60 detik, baring duduk selama 60 detik, loncat tegak, lari 1200m untuk putra dan 1000m untuk putri.

7. Karakteristik Anak Usia 10-12 Tahun.

Usia sekolah dasar merupakan masa-masa yang sangat menentukan didalam kemungkinan pencapaian pertumbuhan dan perkembangan yang sangat baik di masa depannya. Peran pendidikan jasmani sebagai alat pendidikan untuk mencapai tujuan yang bersifat menyeluruh. Disebut menyeluruh, karena yang ingin dicapai melalui penyediaan pengalaman gerak bagi para siswa, bukan hanya perkembangan fisik (kebugaran jasmani dan keterampilan gerak dasar), tetapi juga perkembangan intelektual (kemampuan memecahkan masalah), perasaan dan emosional (konsep diri yang positif), dan sosial (kemampuan kerjasama), (Rusli Lutan, 2002: 1). Oleh karena itu, pendidik harus dapat menciptakan kondisi yang sesuai dengan tingkat pertumbuhan, perkembangan dan kematangan anak sekolah dasar serta sesuai dengan kebutuhan untuk mencapai tingkat perkembangan tertentu yang diharapkan.

Pentingnya pertumbuhan fisik dan perkembangan gerak yang baik tersebut benar-benar disadari oleh guru pendidikan jasmani di sekolah dasar, karena pada usia anak sekolah dasar pertumbuhan akan tetap berlangsung. Anak menjadi lebih tinggi, lebih berat, lebih kuat dan lebih banyak belajar berbagai keterampilan.

Menurut Siti Rahayu yang dikutip Mardiyono (2013: 21), karakteristik anak usia sekolah dasar dilihat dari perkembangan jasmani dan psikomotorik adalah sebagai berikut:

a. Perkembangan Jasmani

- 1) Keadaan jasmani anak menjadi lebih stabil dan lebih kuat
- 2) Kekuatan badan dan tangan pada anak laki-laki bertambah dengan pesat.
- 3) Pada umumnya ada hubungan yang tetap dalam perkembangan tulang dan jaringan
- 4) Sampai usia 12 tahun anak akan bertambah panjang 1-6cm tiap tahunnya
- 5) Pada usia 10 tahun anak laki-laki agak lebih besar sedikit daripada anak perempuan, sesudah itu maka anak perempuan lebih unggul dalam panjang badan, tetapi sesudah kurang lebih 15 tahun anak laki-laki mengejanya dan akan tetap unggul dari anak perempuan.

b. Perkembangan Psikomotorik

- 1) Keseimbangan relatif berkembang dengan baik.
- 2) Koordinasi mata dengan tangan (visio-motorik) berkembang dengan baik.
- 3) Ada perubahan dalam sifat dan frekuensi motorik kasar dan halus.
- 4) Kecakapan motorik makin disesuaikan dengan keleluasaan lingkungan.

- 5) Gerakan motorik lebih tergantung dari pada aturan formal dan aturan yang telah ditentukan dan bersifat kurang spontan.

Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa guru harus memahami betul karakteristik anak, karena setiap murid disekolah dasar memiliki perbedaan tingkat pertumbuhan satu dengan yang lain. Disinilah peran dan fungsi guru dituntut bisa sebagai fasilitator, motivator dan pembimbing dan memberikan fasilitas dalam proses pembelajaran agar tujuan dari pembelajaran akan mudah tercapai dengan optimal.

8. Karakteristik Anak SD Kelas IV,V dan VI SD Negeri 1 Mertasari

Anak-anak di sekitar SD Negeri 1 Mertasari pola makan dan kandungan gizi lebih diperhatikan, namun mereka cenderung kurang bergerak karena keterbatasan waktu dan tempat. Pesatnya kemajuan iptek seperti yang di uraikan di atas juga membawa dampak kurang baik bagi anak-anak di daerah perkotaan, mereka lebih akrab dengan teknologi canggih, aneka permainan modern telah menggantikan permainan-permainan tradisional yang sebenarnya lebih melibatkan fisik. Hal ini dapat menyebabkan anak menjadi kurang gerak (*hipokinetik*) dan dapat menimbulkan menurunnya tingkat kebugaran jasmani. Hal tersebut di atas tentunya tidak berlaku bagi mereka yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler atau ikut dalam club kegiatan olahraga yang berada di luar kegiatan sekolah, ataupun kegiatan-kegiatan lainnya.

B. Penelitian Yang Relevan

Berdasarkan penelitian yang relevan peneliti mengambil dua penelitian yaitu sebagai berikut :

1. Penelitian yang dilakukan oleh Ganjar Kurniawan (2004) dengan judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas V SD Maguwoharjo 1 Depok Sleman”. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei, teknik pengumpulan data dengan tes dan pengukuran. Instrumen yang digunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Umur 10-12 tahun dari pusat Kebugaran Jasmani dan Rekreasi. Populasi yang digunakan untuk penelitian adalah siswa kelas V SD Maguwoharjo 1 yang berjumlah 60 siswa. Hasil Kebugaran Jasmani Indonesia dapat diketahui bahwa 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 1,65% siswa dalam klasifikasi baik, 28,33% siswa dalam klasifikasi sedang, 61,66% siswa dalam klasifikasi kurang dan 8,33 siswa dalam klasifikasi kurang sekali.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Yuli Murdaningrum (2003) dalam judul “Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Blunyan 1 Pendowoharjo, Sewon, Bantul”. Penelitian ini dilaksanakan dengan metode survei. Teknik pengumpulan data dengan teknik tes dan pengukuran instrumen yang digunakan adalah tes kebugaran jasmani dan rekreasi. Populasi penelitian sebanyak 92 siswa kelas IV, V, dan VI Blunyan 1. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif kuantitatif berdasar norma kebugaran jasmani dari Tingkat Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) Puskesjasrek. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani SD Blunyan 1 sebagai berikut: (1) kelas IV terdapat 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 48,49% siswa dalam klasifikasi sedang, 33,33% siswa dalam klasifikasi kurang dan

18,18% siswa dalam klasifikasi kurang sekali, (2) siswa kelas V tidak 0% siswa dalam klasifikasi baik sekali, 0% dalam klasifikasi baik, 28,57% siswa dalam klasifikasi sedang, 60,72% siswa dalam klasifikasi kurang, dan 10,71% siswa dalam klasifikasi kurang sekali. (3) siswa kelas VI terdapat 0% dalam klasifikasi baik sekali, 0% siswa dalam klasifikasi baik, 67,74% siswa dalam klasifikasi sedang, 29,03% siswa dalam klasifikasi kurang, dan 3,23% siswa dalam klasifikasi kurang sekali.

C. Kerangka Berfikir

1. Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang melaksanakan aktifitas sehari-hari secara efisien, dan tidak menimbulkan kelelahan yang berlebihan, sehingga masih ada tenaga untuk melaksanakan aktifitas yang lainnya. Bugar merupakan keadaan yang di dambakan banyak orang, mereka melakukan berbagai cara ataupun aktivitas dengan tujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani.

Pendidikan jasmani diajarkan disemua jenjang sekolah dengan harapan terbentuk generasi muda yang sehat. Di harapkan semua terlaksana dengan baik diseluruh pelosok negeri, mulai daerah perkotaan, pedesaan dan pedesaan yang terpencil. Usia SD adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang menentukan pertumbuhan dan perkembangan untuk masa yang akan datang. Siswa SD di daerah perkotaan kurang dalam aktifitas fisik karena terbatasnya ruang dan pengaruh kemajuan iptek, sedangkan siswa usia SD di daerah pedesaan setiap hari lebih banyak melakukan kegiatan yang berhubungan dengan fisik hal tersebut dikarenakan keadaan alam, serta aktivitas-aktivitas sehari-hari yang

memang menuntut mereka untuk lebih banyak beraktivitas. Perbedaan wilayah tersebut di duga mengakibatkan berbedanya aktivitas fisik mereka, sedangkan aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani seseorang.

Untuk mengetahui dan menilai tingkat kebugaran jasmani seseorang dilakukan dengan melaksanakan pengukuran. Pengukuran kebugaran jasmani dilakukan dengan tes kebugaran jasmani. Untuk melaksanakan tes diperlukan adanya alat atau instrument. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) merupakan salah satu bentuk instrument untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani seseorang.

2. Komponen-Komponen Kebugaran Jasmani

a. Kekuatan (*Strength*)

Pengertian kekuatan adalah kemampuan otot dalam tubuh untuk memikul beban atau melakukan aktivitas. Setiap individu memiliki batas kemampuan masing-masing dalam menggunakan ototnya untuk melakukan aktivitas.

Kekuatan otot dapat ditingkatkan dengan melakukan berbagai latihan fisik secara rutin dan teratur. Beberapa bentuk latihan fisik yang dapat meningkatkan kekuatan otot diantaranya:

- 1) Latihan sit up, untuk memperkuat otot perut
- 2) Latihan push up, untuk memperkuat otot lengan
- 3) Latihan squat jump, untuk memperkuat otot tungkai dan perut
- 4) Latihan pull up, untuk melatih kekuatan bahu dan tangan

b. Daya Tahan (*Endurance*)

Pengertian daya tahan adalah kesanggupan seseorang dalam menggunakan organ tubuhnya, seperti jantung, paru-paru, ginjal, dan lain-lain, secara efektif dan efisien. Daya tahan tubuh juga dapat dilatih dan ditingkatkan kemampuannya. Namun, latihan daya tahan tubuh berbeda dengan latihan otot. Beberapa latihan yang dapat meningkatkan daya tahan tubuh diantaranya:

- 1) Berjalan sehat secara rutin
- 2) Berlari kecil secara teratur
- 3) Senam kesehatan seminggu sekali
- 4) Berenang untuk melatih kekuatan paru-paru

c. Daya Otot (*Muscular Power*)

Pengertian daya otot adalah kesanggupan dan kemampuan otot dalam menghasilkan kekuatan secara semaksimal mungkin dalam waktu yang cepat. Sebagai contoh, kemampuan seorang atlet angkat besi dalam memikul beban dalam waktu tertentu.

Kemampuan daya otot dapat ditingkatkan, misalnya dengan latihan:

- 1) Vertical jump, untuk melatih daya otot tungkai
- 2) Front jump, untuk melatih daya otot betis dan tungkai
- 3) Side jump, untuk melatih daya otot paha dan tungkai

d. Kecepatan (*Speed*)

Pengertian kecepatan adalah kemampuan otot tubuh dalam melakukan suatu gerakan dalam waktu sesingkat mungkin. Umumnya kecepatan dibutuhkan dalam bidang olah raga tertentu, misalnya:

- 1) Balap sepeda

2) Lomba berenang

3) Lari sprint

3. Faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani

a. Pola makan yang sehat

b. Istirahat yang cukup

c. Olahraga yang teratur

4. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia 2010, untuk usia 10-12 tahun. Komponen yang dites dalam penelitian ini diantaranya :

a. Kecepatan

b. Daya tahan otot, lengan dan bahu

c. Daya ledak, Power

d. Daya tahan kardiovaskuler

BAB III

METHODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian dalam penelitian ini adalah deskriptif. Menurut Sugiyono (2006: 21), didalam penelitian deskriptif adalah penelitian yang berfungsi untuk mendeskripsikan atau memberi gambaran terhadap obyek yang diteliti melalui data sampel atau populasi sebagai mana adanya, tanpa melakukan analisis dan kesimpulan yang berlaku untuk umum.

Penelitian ini berupa kumpulan data yang nantinya dituangkan dalam bentuk laporan dan uraian untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri I Mertasari Kecamatan Purwanegara Kabupaten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019/2020. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Teknik pengumpulan data dengan tes pengukuran.

B. Waktu Dan Tempat Pelaksanaan

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar Negeri I Mertasari. Kecamatan Purwanegara Kabupaten Banjarnegara Adapun pelaksanaan penelitian ini dilakukan pada Hari Selasa dan Rabu Tanggal 6 dan 7 Agustus 2019 di SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara Kabupaten Banjarnegara

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.

Variabel yang menjadi obyek dalam penelitian ini adalah tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri I Mertasari Kecamatan Purwanegara Kabuapten Banjarnegara Tahun Ajaran 2019/2020, artinya kemampuan tubuh siswa SD 1 Mertasari dalam melakukan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

(TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun yang terdiri dari lari 40 meter, tes gantung siku tekuk, tes baring duduk 30 detik, tes loncat tegak, dan tes lari 600 meter.

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi Penelitian

Populasi menurut pendapat Sugiyono (2006:56) memberikan pengertian bahwa populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek dan subyek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan.

Populasi yang dimaksud dalam penelitian ini adalah semua siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri I Mertasari Tahun Ajaran 2019/2020 yang berjumlah 79 siswa, terdiri dari kelas IV berjumlah 19 siswa, kelas V berjumlah 28 siswa, dan kelas VI berjumlah 32 siswa. Adapun rincian dari populasi tersebut tercantum dalam tabel berikut ini :

Tabel 2. Populasi Siswa SD Negeri 1 Mertasari Tahun Pelajaan 2019/2020

No	Kelas	Siswa		Jumlah
		Laki-Laki	Perempuan	
1	IV	8	11	19
2	V	14	14	28
3	VI	13	19	32
Jumlah		35	44	79

2. Sampel Penelitian

Menurut Sugiyono (2011:81), sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV, V, VI SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara, Kabupaten Banjarnegara yang berjumlah 78 siswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. *Purposive sampling* adalah teknik untuk menentukan sampel penelitian dengan beberapa pertimbangan tertentu yang bertujuan agar data yang diperoleh nantinya bisa lebih representatif (Sugiyono, 2012:85). Dari pengertian di atas agar memudahkan penelitian, penulis menetapkan karakteristik yang digunakan dalam penelitian ini. Sampel yang akan digunakan peneliti memiliki ketentuan, siswa SD Negeri 1 Mertasari kelas IV, V, dan VI yang berusia 10 tahun sampai dengan 12 tahun. Sehingga sampel yang digunakan sejumlah 78 anak.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani dalam penelitian ini adalah Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) tahun 2010 untuk usia 10-12 tahun yang sudah dilakukan terdiri atas 5 tes yaitu:

1. Lari 40 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan detik.

2. Tes gantung siku tekuk

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot lengan dan otot bahu. Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut dalam satuan detik.

3. Tes baring duduk 30 detik

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan daya tahan otot perut. Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.

4. Tes loncat tegak

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot tenaga eksplosif. Hasil yang dicatat adalah selisih raihan lompatan dikurangi raihan tegak.

5. Tes lari 600 meter

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan. Pengambilan waktu dilaksanakan pada saat bendera diangkat sampai pelari tepat melewati garis finish, (Depdikbud, 2010).

Suatu alat pengukuran dikatakan valid atau sah, jika alat itu mengukur apa yang harus diukur oleh alat itu, (Nasution, 2008: 55). Pengertian reliabilitas menurut Nasution (2008: 85) adalah suatu alat pengukuran dikatakan reliabel bila alat itu dalam mengukur suatu gejala pada waktu yang berlainan senantiasa menunjukkan hasil yang sama.

Reliabilitas dan validitas Tes Kebugaran jasmani Indonesia (TKJI) adalah:

- a. Rangkaian tes untuk anak putra usia 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas 0,911 dan untuk anak putri dengan nilai reliabilitas 0,942.

- b. Rangkaian tes untuk anak putra usia 10-12 tahun mempunyai nilai validitas 0,884 dan untuk anak putri dengan nilai validitas 0,897.

Menggunakan TES TKJI karena alat tes yang digunakan mencakup banyak aspek dalam Kebugaran jasmani serta sudah valid dan paten.

E. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Data yang terkumpul dari masing-masing item tes merupakan data kasar dari hasil setiap butiran-butiran tes tersebut diubah menjadi nilai dengan cara mengkonservasikan hasil data kasar setiap butir tes dengan menggunakan tabel penilaian Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun dari pusat pengembangan kualitas jasmani 2010. Lihat pada Tabel 4 dan 5

Nilai dari kelima butiran tes tersebut kemudian dijumlahkan dan hasil dari penjumlahan tersebut menjadi data untuk menentukan kategori tingkat kebugaran jasmani siswa dengan tabel norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) pada buku acuan yang sudah dibakukan, yaitu yang diterbitkan oleh pusat pengembangan kualitas jasmani 2010. Lihat tabel 6

Untuk menentukan status kebugaran jasmani peserta Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), berikut disajikan tabel nilai dan tabel norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) untuk anak usia 10-12 tahun.

Tabel 4. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 Tahun Putra

No	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
1.	Sd-6.3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	s.d-2'09"	5
2.	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-2'30"	4
3.	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
4.	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46-3'44"	2
5.	8.9"-dst	4"-dst	0-3	23-dst	3'45"-dst	1

Tabel 5. Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak usia 10-12 Tahun Putri

No	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
1.	Sd-6.7"	40" keatas	20"keatas	42 keatas	s.d-2'32"	5
2.	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
3.	7.6"-8.3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-3'28"	3
4.	8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29-4'22"	2
5.	9.7"-dst	0"-1"	0-1	20-dst	4'23"-dst	1

Tabel 6. Tabel Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	Kategori
1	22-25	Baik Sekali	(BS)
2	18-21	Baik	(B)
3	14-17	Sedang	(S)
4	10-13	Kurang	(K)
5	5-9	Kurang Sekali	(KS)

Sumber, TKJI Depdikbud (2010)

Hasil dari penjumlahan dan dikonversi dengan tabel norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia tersebut, menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi Kebugaran Jasmani anak.

Dari 3 tabel diatas, dapat diketahui katagori kebugaran jasmani, yaitu kebugaran jasmani baik sekali, baik, sedang, kurang, kurang sekali. Seseorang yang dinamakan segar atau bugar adalah yang termasuk katagori baik sekali dan baik, sedangkan yang dinamakan tidak segar atau tidak bugar adalah yang

termasuk katagori sedang, kurang dan kurang sekali dan untuk menghitung prosentase tingkat kebugaran jasmani siswa kelas IV, V dan VI SD Negeri I

Mertasari menggunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan

P= Prosentase

F= Frekuensi

N= Jumlah

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Data Penelitian

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat ditampilkan data anak yang memperoleh nilai tertinggi dan nilai terendah dalam Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Lihat tabel 7

Tabel 7. Nilai Tertinggi dan Terendah Putra dan Putri Kelas Atas SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara Banjarnegara

	Putra	Putri	Keseluruhan
N	35	43	78
Nilai Tertinggi	16	17	17
Nilai Terendah	5	5	5
Rata-rata	11,40	10,54	10,92

B. Hasil Penelitian

Subjek penelitian yaitu siswa kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020, dengan rincian 35 siswa laki – laki dan 43 siswa perempuan. Data dalam penelitian ini berupa hasil tes Kebugaran jasmani Indonesia tahun 2010 untuk anak usia 10-12 tahun, tes ini terdiri atas 5 (lima) jenis tes, yaitu : (1) lari 40 meter,(2) tes gantung siku tekuk,(3) baring duduk 30 detik,(4) loncat tegak, dan (5) lari 600 meter.

Secara rinci masing-masing komponen Kebugaran jasmani siswa putra dan putri sebagai berikut:

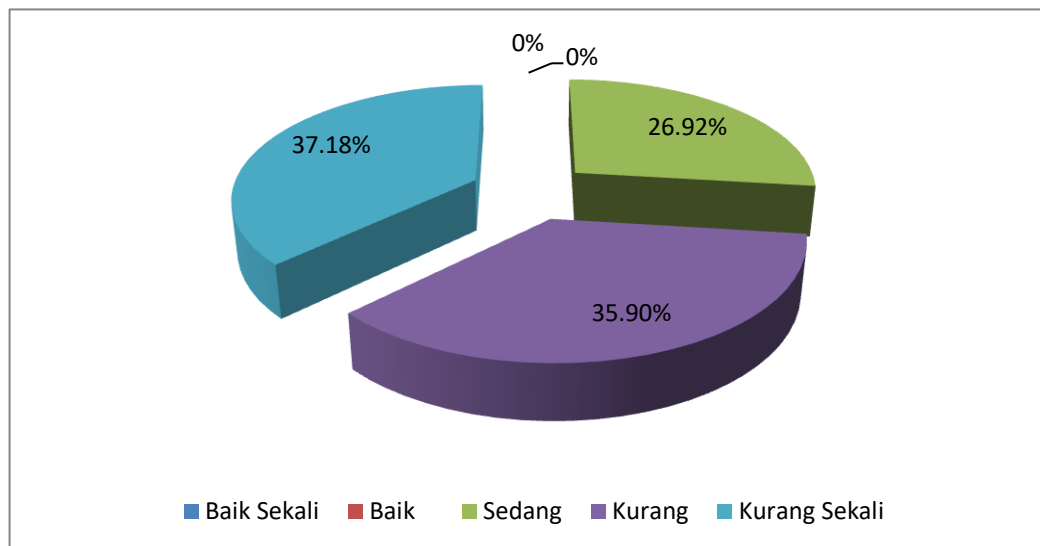
1. Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri

Tingkat Kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 8. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Kelas atas SD Negeri 1 Mertasari Tahun Ajaran 2019/2020

No	Interval Nilai	Kategori	Frekuensi	%
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	0	0%
3	14-17	Sedang	21	26,92%
4	10-13	Kurang	28	35,90%
5	5-9	Kurang Sekali	29	37,18%
		Jumlah	78	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 8 tersebut di atas ,tingkat Kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 dapat disajikan pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Lingkaran Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra dan Putri Siswa Kelas IV, V, dan VI SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara

Berdasarkan tabel 8 dan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa tingkat Kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 26,92% (21 siswa), ”kurang” 35,90% (28 siswa), ”kurang sekali” sebesar 37,18% (29 siswa).

Berdasarkan data diatas tingkat Kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 dalam kategori “Kurang Sekali”.

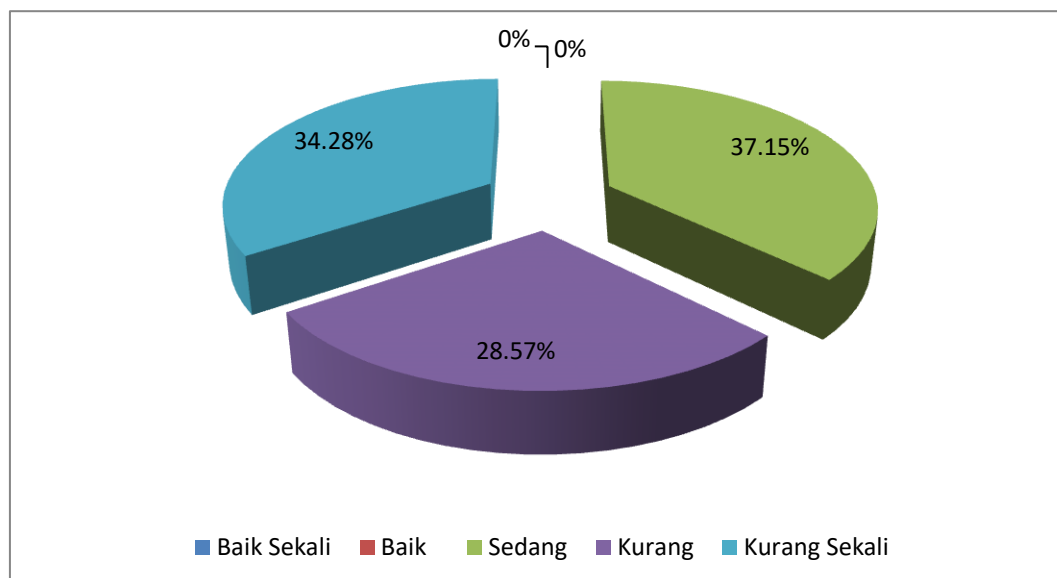
2. Kebugaran Jasmani Siswa Putra

Tingkat Kebugaran jasmani siswa putra SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari Tahun Ajaran 2019/2020

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	0	0%
3	14-17	Sedang	13	37,15%
4	10-13	Kurang	10	28,57%
5	5-9	Kurang Sekali	12	34,28%
Jumlah			35	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 9 tersebut di atas ,tingkat Kebugaran jasmani siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 dapat disajikan pada gambar 2 sebagai berikut:



Gambar 2. Diagram Lingkaran Frekuensi tingkat Kebugaran jasmani siswa putra siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara.

Berdasarkan tabel 9 dan gambar 2 diatas menunjukkan bahwa tingkat Kebugaran jasmani siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), “sedang”sebesar 37,14% (13 siswa),”kurang”28,57% (10 siswa),”kurang sekali”sebesar 32,29% (12 siswa).

Berdasarkan data diatas tingkat Kebugaran jasmani siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 dalam kategori “Sedang”.

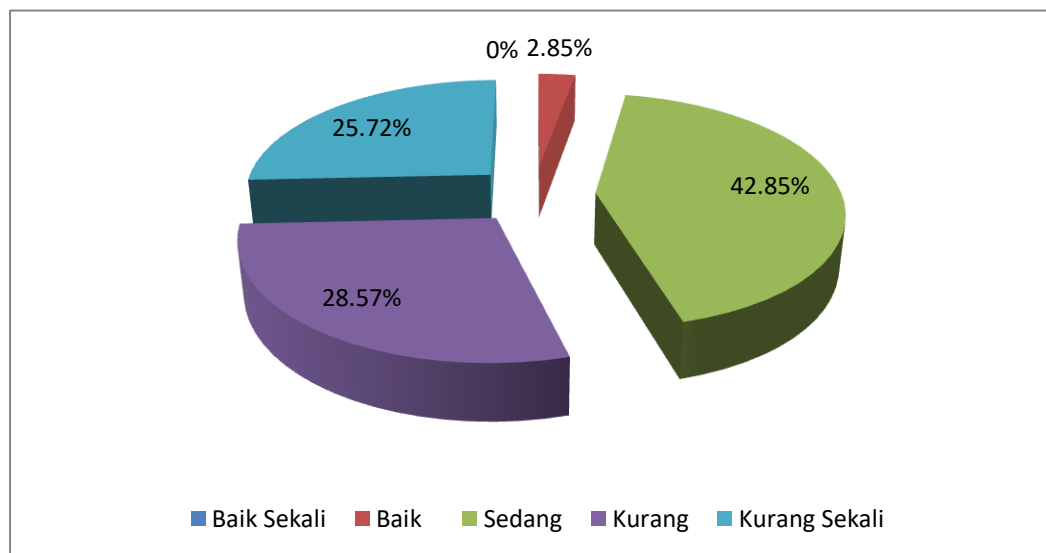
a. Lari 40 meter

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian , lari 40 meter siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Tes Lari 40 Meter Siswa Putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari Tahun Ajaran 2019/2020

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	s.d-6,3”	Baik Sekali	0	0%
2	6,4”-6,9”	Baik	1	2,85%
3	7,0”-7,7”	Sedang	15	42,85%
4	7,8”-8,8”	Kurang	10	28,57%
5	8,9”-dst	Kurang Sekali	9	25,72%
	Jumlah		35	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 10 tersebut di atas , lari 40 meter siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 dapat disajikan pada gambar 3 sebagai berikut:



Gambar 3. Diagram Lingkaran Frekuensi lari 40 meter tingkat Kebugaran jasmani siswa putra siswa kelas IV, V, dan VI SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara

Berdasarkan tabel 10 dan gambar 3 diatas menunjukkan bahwa lari 40 meter siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 2,85% (1 siswa), “sedang”sebesar 42,85% (15 siswa), ”kurang” 28,57% (10 siswa), ”kurang sekali” sebesar 25,72% (9 siswa).

Berdasarkan data diatas lari 40 meter siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 dalam kategori “Sedang”.

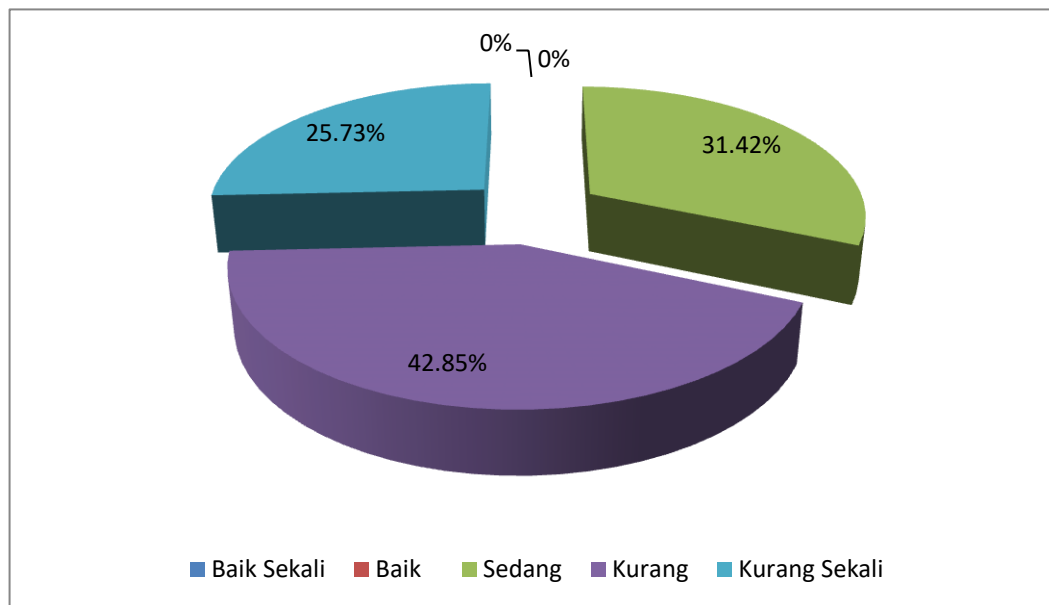
b. Gantung Siku Tekuk

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian , gantung siku tekuk siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa Putra Kelas Atas SD Negeri 1 Mertasari Tahun Ajaran 2019/2020

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	51'' ke atas	Baik Sekali	0	0%
2	31''-50''	Baik	0	0%
3	15''-30''	Sedang	11	31,42%
4	5''-14''	Kurang	15	42,85%
5	4'' ke bawah	Kurang Sekali	9	25,73%
	Jumlah		35	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 11 tersebut di atas , gantung siku tekuk siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 dapat disajikan pada gambar 4 sebagai berikut:



Gambar 4. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Gantung Siku Tekuk Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Siswa Kelas IV, V, Dan VI SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara

Berdasarkan tabel 11 dan gambar 4 diatas menunjukkan bahwa gantung siku tekuk siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 0 % (0 siswa), “sedang” sebesar 31,42% (11 siswa), ”kurang” 42,85% (15 siswa), ”kurang sekali” sebesar 25,72% (9 siswa).

Berdasarkan data diatas gantung siku tekuk siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 dalam kategori “Kurang”.

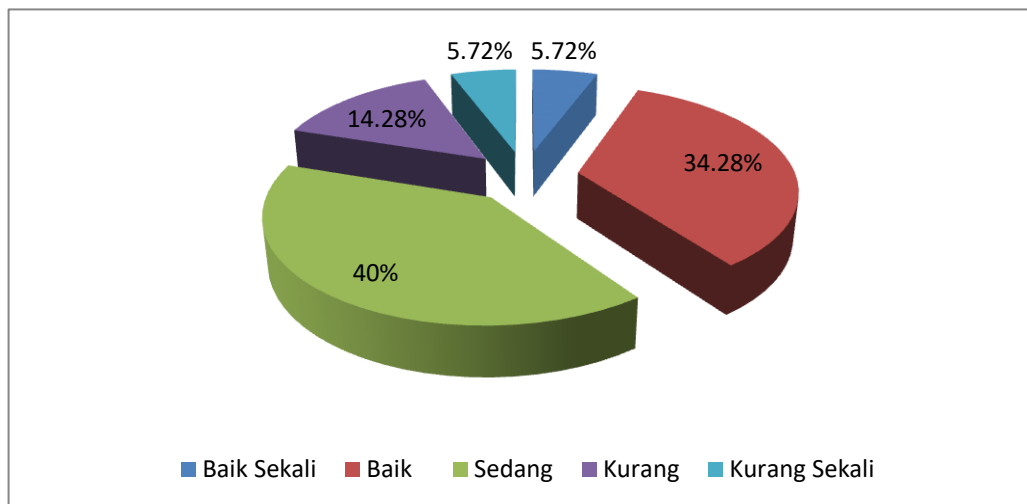
c. Baring Duduk

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian , baring duduk siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 12. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Putra
kelas atas SD Negeri 1 Mertasari Tahun Ajaran 2019/2020

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	23 ke atas	Baik Sekali	2	5,72%
2	18-22	Baik	12	34,28%
3	12-17	Sedang	14	40%
4	4-11	Kurang	5	14,28%
5	0-3	Kurang Sekali	2	5.72%
	Jumlah		35	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 12 tersebut di atas , baring duduk siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 dapat disajikan pada gambar 5 sebagai berikut:



Gambar 5. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Baring duduk Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Siswa Kelas IV, V, Dan VI SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara

Berdasarkan tabel 12 dan gambar 5 diatas menunjukkan bahwa baring duduk siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 5,72% (2 siswa), “baik” sebesar 34,28% (12 siswa), “sedang” sebesar 40% (14 siswa), ”kurang” 14,28% (5 siswa), ”kurang sekali” sebesar 5,72% (2 siswa).

Berdasarkan data diatas gantung siku tekuk siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 dalam kategori “sedang”.

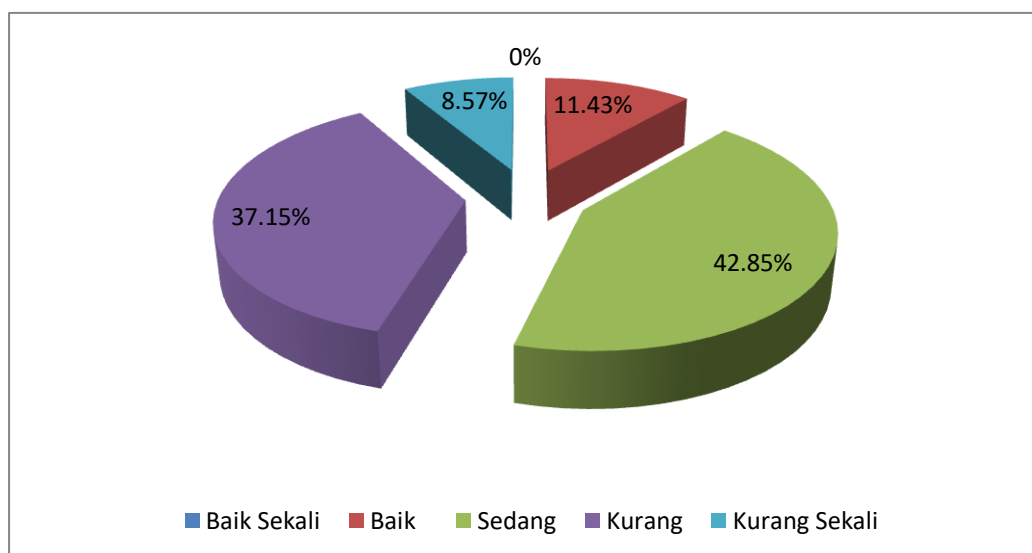
d. Loncat Tegak

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian , loncat tegak siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 13. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari Tahun Ajaran 2019/2020

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	46 ke atas	Baik Sekali	0	0%
2	38-45	Baik	4	11,43%
3	31-37	Sedang	15	42,85%
4	23-30	Kurang	13	37,15%
5	23 ke bawah	Kurang Sekali	3	8,57%
	Jumlah		35	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 13 tersebut di atas , loncat tegak siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 dapat disajikan pada gambar 6 sebagai berikut:



Gambar 6. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Loncat Tegak Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Siswa Kelas IV, V, Dan VI SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara

Berdasarkan tabel 13 dan gambar 6 diatas menunjukkan bahwa loncat tegak siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 11.43% (4 siswa), “sedang” sebesar 42.85% (15 siswa), ”kurang” 37.15% (13 siswa), ”kurang sekali” sebesar 8.57% (3 siswa).

Berdasarkan data diatas loncat tegak siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 dalam kategori “Sedang”.

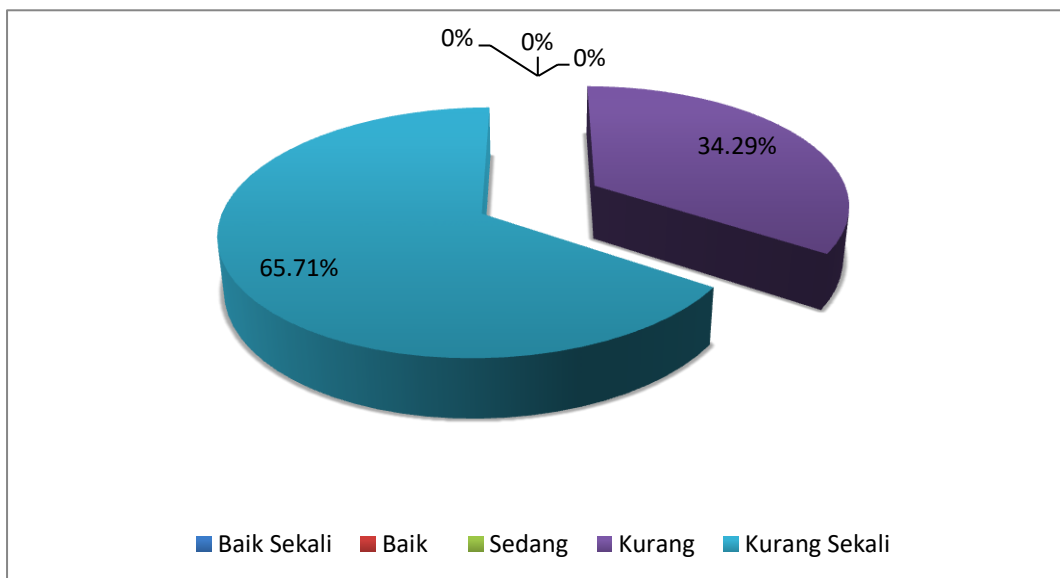
e. Lari 600 Meter

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian , lari 600 meter siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 14. Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter Siswa Putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari Tahun Ajaran 2019/2020

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	S.d-2,19”	Baik Sekali	0	0%
2	2,20”-2,30”	Baik	0	0%
3	2,31”-2,45”	Sedang	0	0%
4	2,46”-3,44”	Kurang	12	34,29%
5	3,45”dst	Kurang Sekali	23	65,71%
	Jumlah		35	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 14 tersebut di atas , lari 600 meter siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 dapat disajikan pada gambar 7 sebagai berikut:



Gambar 7. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Lari 600 meter Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Siswa Kelas IV, V, Dan VI SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara

Berdasarkan tabel 14 dan gambar 7 diatas menunjukkan bahwa lari 600 meter siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 0% (0 siswa), ”kurang” 34.29% (12 siswa), ”kurang sekali” sebesar 65.71% (23 siswa).

Berdasarkan data diatas lari 600 meter siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 dalam kategori “Kurang Sekali”.

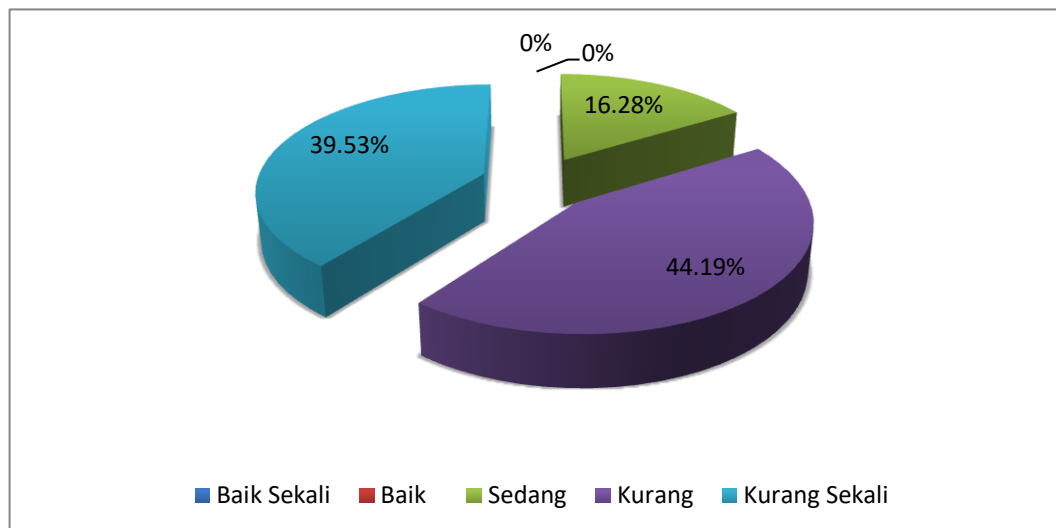
3. Kebugaran Jasmani Siswa Putri

Tingkat Kebugaran jasmani siswa putri SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 15. Distribusi Frekuensi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari Tahun Ajaran 2019/2020

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	22-25	Baik Sekali	0	0%
2	18-21	Baik	0	0%
3	14-17	Sedang	7	16,28%
4	10-13	Kurang	19	44,19%
5	5-9	Kurang Sekali	17	39,53%
	Jumlah		43	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 15 tersebut di atas ,tingkat Kebugaran jasmani siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 dapat disajikan pada gambar 8 sebagai berikut:



Gambar 8. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Siswa Kelas IV, V, Dan VI SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara

Berdasarkan tabel 15 dan gambar 8 diatas menunjukkan bahwa tingkat Kebugaran jasmani siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 16,28% (7 siswa), ”kurang” 44,19% (19 siswa), ”kurang sekali” sebesar 39,53% (17 siswa).

Berdasarkan data diatas tingkat Kebugaran jasmani siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 dalam kategori “Kurang”.

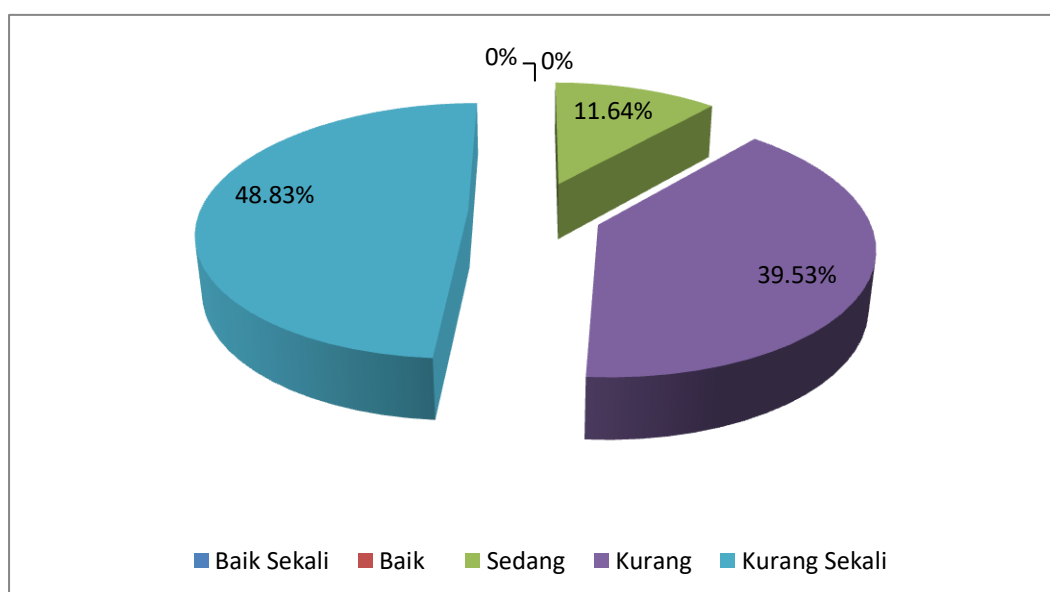
a. Lari 40 meter

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian , lari 40 meter siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 16. Distribusi Frekuensi Lari 40 Meter Siswa Putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari Tahun Ajaran 2019/2020

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	s.d-6,3"	Baik Sekali	0	0%
2	6,4"-6,9"	Baik	0	0%
3	7,0"-7,7"	Sedang	5	11,64%
4	7,8"-8,8"	Kurang	17	39,53%
5	8,9"-dst	Kurang Sekali	21	48,83%
	Jumlah		43	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 16 tersebut di atas , lari 40 meter siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 dapat disajikan pada gambar 9 sebagai berikut:



Gambar 9. Diagram Lingkaran Frekuensi Tes Lari 40 Meter Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putri Siswa Kelas IV, V, Dan VI SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara

Berdasarkan tabel 16 dan gambar 9 diatas menunjukkan bahwa lari 40 meter siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 11,64% (5 siswa), ”kurang” 39,53% (17 siswa), ”kurang sekali” sebesar 48,83% (21 siswa).

Berdasarkan data diatas lari 40 meter siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 dalam kategori “Kurang Sekali”.

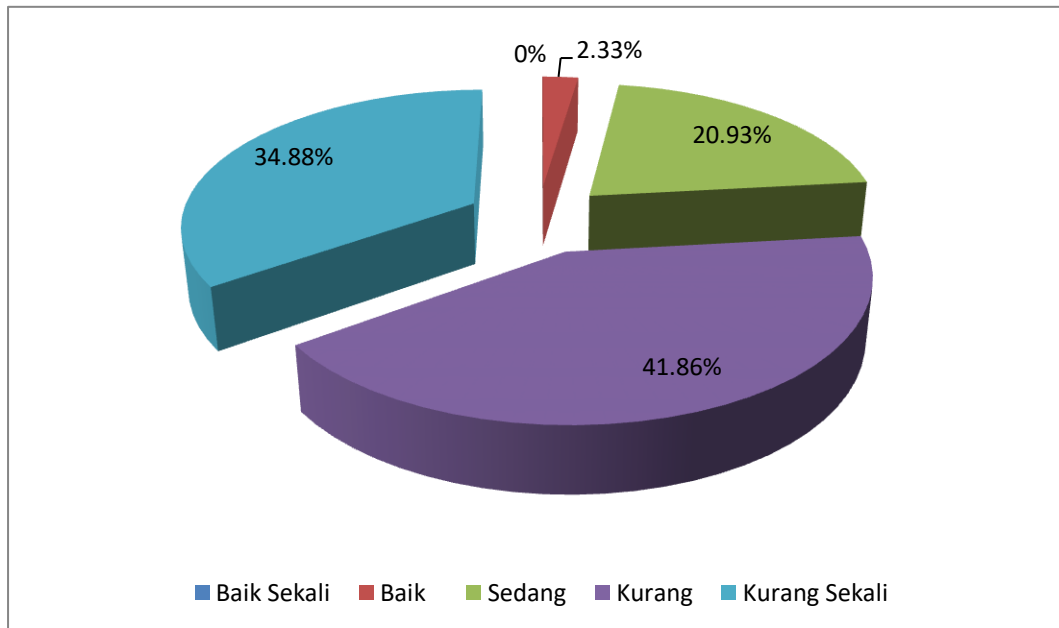
b. Gantung Siku Tekuk

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian , gantung siku tekuk siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 17. Distribusi Frekuensi Gantung Siku Tekuk Siswa Putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari Tahun Ajaran 2019/2020

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	51” ke atas	Baik Sekali	0	0%
2	31”-50”	Baik	1	2,33%
3	15”-30”	Sedang	9	20,93%
4	5”-14”	Kurang	18	41,86%
5	4” ke bawah	Kurang Sekali	15	34,88%
	Jumlah		43	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 17 tersebut di atas , gantung siku tekuk siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 dapat disajikan pada gambar 10 sebagai berikut:



Gambar 10. Diagram Lingkaran Frekuensi Gantung Siku Tekuk Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Siswa Kelas IV, V, Dan VI SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara

Berdasarkan tabel 17 dan gambar 10 diatas menunjukkan bahwa gantung siku tekuk siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 2,33% (1 siswa), “sedang” sebesar 20,93% (9siswa), ”kurang” 41,86% (18 siswa), ”kurang sekali” sebesar 34,88% (15 siswa).

Berdasarkan data diatas gantung siku tekuk siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 dalam kategori “Kurang”.

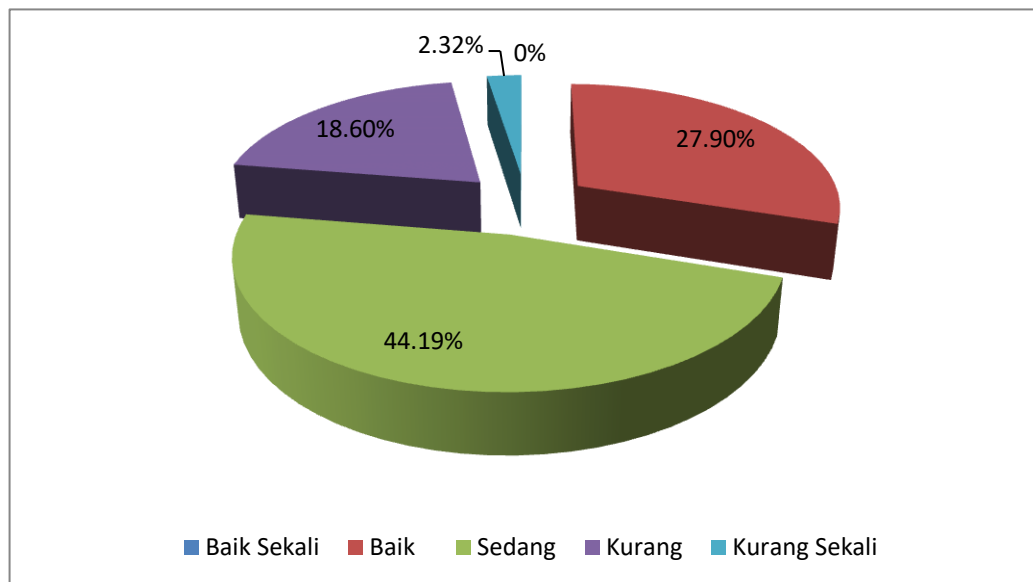
c. Baring Duduk

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian , baring duduk siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 18. Distribusi Frekuensi Baring Duduk Siswa Putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari Tahun Ajaran 2019/2020

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	23 ke atas	Baik Sekali	0	0%
2	18-22	Baik	12	27,90%
3	12-17	Sedang	19	44,19%
4	4-11	Kurang	8	18,60%
5	0-3	Kurang Sekali	1	2,32%
	Jumlah		43	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 18 tersebut di atas , baring duduk siswa putra kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 dapat disajikan pada gambar 11 sebagai berikut:



Gambar 11. Diagram Lingkaran Frekuensi Gantung Siku Tekuk Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Siswa Kelas IV, V, Dan VI SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara

Berdasarkan tabel 18 dan gambar 11 diatas menunjukkan bahwa baring duduk siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 27,90% (12 siswa), “sedang” sebesar 44,19% (19 siswa), ”kurang” 18,60% (8 siswa), ”kurang sekali” sebesar 2,32% (1 siswa).

Berdasarkan data diatas gantung siku tekuk siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 dalam kategori “Sedang”.

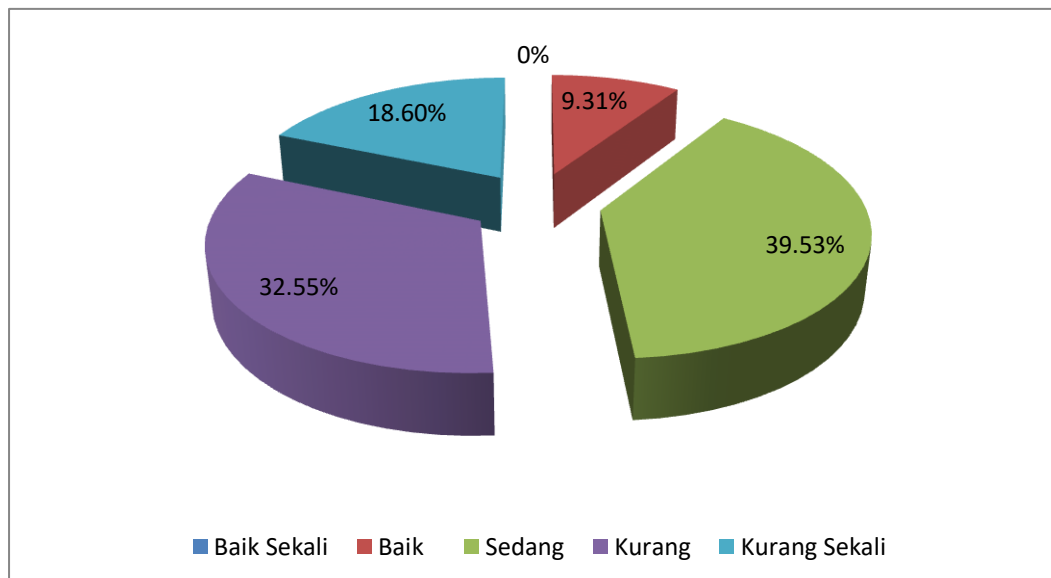
d. Loncat Tegak

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian , loncat tegak siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 19. Distribusi Frekuensi Loncat Tegak Siswa Putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari Tahun Ajaran 2019/2020

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	46 ke atas	Baik Sekali	0	0%
2	38-45	Baik	4	9,31%
3	31-37	Sedang	17	39,53%
4	23-30	Kurang	14	32,55%
5	23 ke bawah	Kurang Sekali	8	18,60%
	Jumlah		43	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 19 tersebut di atas , loncat tegak siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 dapat disajikan pada gambar 12 sebagai berikut:



Gambar 12. Diagram Lingkaran Frekuensi Gantung Siku Tekuk Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Siswa Kelas IV, V, Dan VI SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara

Berdasarkan tabel 19 dan gambar 12 diatas menunjukkan bahwa loncat tegak siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 9,31% (4 siswa), “sedang” sebesar 39,53% (17 siswa), ”kurang” 31,55% (14 siswa), ”kurang sekali” sebesar 18,60% (8 siswa).

Berdasarkan data diatas loncat tegak siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 dalam kategori “Sedang”.

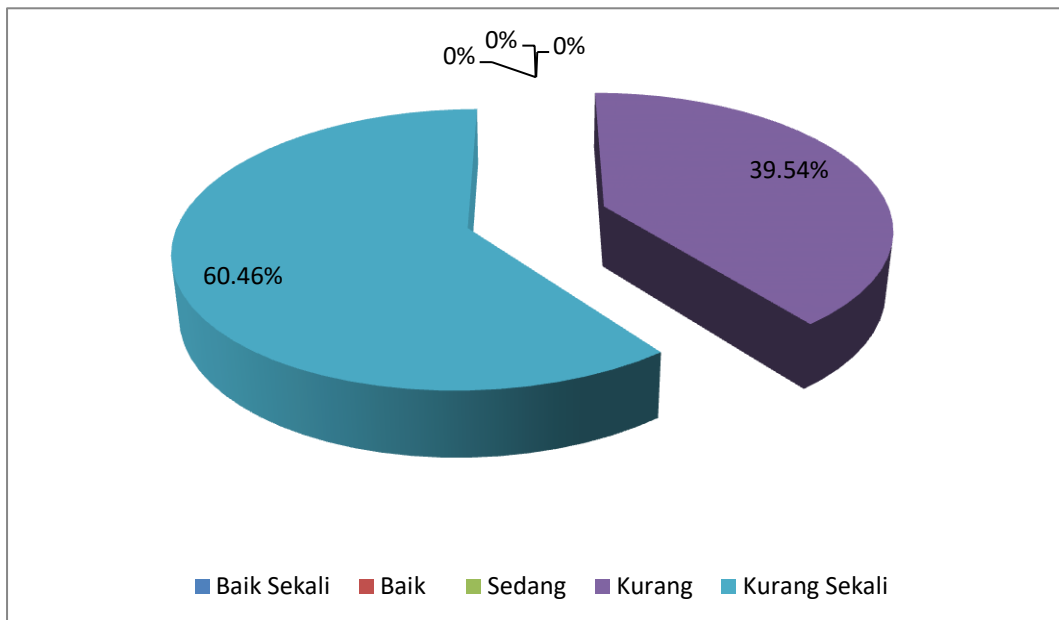
e. Lari 600 Meter

Apabila ditampilkan dalam bentuk Norma Penilaian , lari 600 meter siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 disajikan pada tabel sebagai berikut:

Tabel 20. Distribusi Frekuensi Lari 600 Meter Siswa Putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari Tahun Ajaran 2019/2020

No	Interval	Kategori	Frekuensi	%
1	S.d-2,19”	Baik Sekali	0	0%
2	2,20”-2,30”	Baik	0	0%
3	2,31”-2,45”	Sedang	0	0%
4	2,46”-3,44”	Kurang	17	39,54%
5	3,45”dst	Kurang Sekali	26	60,46%
	Jumlah		43	100%

Berdasarkan Norma Penilaian pada tabel 20 tersebut di atas , lari 600 meter siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 dapat disajikan pada gambar 13 sebagai berikut:



Gambar 13. Diagram Lingkaran Frekuensi Gantung Siku Tekuk Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra Siswa Kelas IV, V, Dan VI SD Negeri 1 Mertasari Kecamatan Purwanegara

Berdasarkan tabel 20 dan gambar 13 diatas menunjukkan bahwa lari 600 meter siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 0% (0 siswa), ”kurang” 39,54% (17 siswa), ”kurang sekali” sebesar 60,46% (26 siswa).

Berdasarkan data diatas lari 600 meter siswa putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 dalam kategori “Kurang Sekali”.

C. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat Kebugaran jasmani siswa kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020. Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat Kebugaran jasmani siswa kelas atas putra dan putri SD Negeri 1 Mertasari dalam kategori “kurang sekali”. Siswa yang memiliki kebugaran jasmani dalam kategori “sedang” dengan jumlah 21 siswa (26,92%), di dikarenakan siswa dalam keseharian sering berangkat dengan berjalan kaki bahkan ada yang bersepeda setiap kali berangkat ke sekolah dan pulang sekolah. Selain aktifitas tersebut, aktifitas seperti mengaji maupun bermain di lingkungan rumah secara bersama-sama sering dilakukan, dan juga beberapa siswa ada yang ikut club seperti club sepak bola dan club Badminton.

Beberapa siswa kelas atas di SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 yang melakukan perjalanan dari rumah ke sekolah dengan berjalan kaki tersebut, sangat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani mereka. Yang membedakan adalah jarak tempuh yang mereka lalui.

Siswa yang mempunyai kebugaran jasmani “kurang sekali” dengan jumlah 29 siswa (37,18%), dikarenakan siswa tersebut kurang melakukan aktifitas setelah pulang sekolah. Ada siswa yang lebih senang bermain *game* HP ataupun menonton TV, bisa juga disebut Anak Mama. Akibat dari itu kebiasaan aktif anak menjadi pasif untuk bergerak.

Di SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020, selain mata pelajaran Penjasorkes juga diadakan kegiatan senam pagi setiap hari Jumat.

Jika hanya mengandalkan program Penjasorkes yang dilaksanakan di sekolah 4x35 menit per minggu tentu saja kebugaran jasmani siswa tidak akan tercapai, akan tetapi dalam pelaksanaannya ada beberapa siswa dalam melakukan senam tidak bersungguh-sungguh, sehingga untuk meningkatkan kebugaran jasmani mereka kurang optimal. Dalam kurikulum tujuan Penjasorkes secara fisik untuk pemeliharaan dan peningkatan kebugaran jasmani, minimal seseorang berlatih 1-3 kali dalam seminggu, 30-45 menit setiap melakukan aktifitas untuk mendapatkan hasil yang optimal.

Peningkatan kebugaran jasmani di lingkungan sekolah perlu dibina untuk menunjang terciptanya proses belajar mengajar yang optimal, karena siswa yang mempunyai kebugaran jasmani yang baik, akan dapat melaksanakan tugasnya sebagai pelajar dengan baik pula. Hal ini sesuai pendapat Kosasih (2001:10) bahwa Kebugaran jasmani atau kondisi fisik yang baik bagi pelajar akan berfungsi untuk mempertinggi kemampuan dan kemauan belajar.

Irianto (2009:5) menambahkan bahwa Kebugaran jasmani yang baik merupakan modal dasar bagi seseorang untuk melakukan aktifitas fisik atau kerja sehari hari secara efisien dalam waktu yang relative lama tanpa adanya kelelahan yang berarti sehingga masih dapat menikmati waktu luangnya. Seseorang yang memiliki Kebugaran jasmani berarti kapasitas belajar atau bekerja menjadi lebih baik. Oleh karena itu pembinaan dan pengembangan kebugaran jasmani perlu ditingkatkan lagi.

Kebugaran Jasmani bagi perkembangan anak usia sekolah dasar sangat dibutuhkan. Pada usia sekolah dasar adalah masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat cepat, baik jasmani maupun rohani.

Anak usia sekolah dasar memiliki aktifitas yang tinggi dalam kehidupan sehari-hari, sehingga kebugaran jasmani bagi anak sekolah dasar adalah memberi manfaat si anak untuk: (1) meningkatkan aktifitas bermain, (2) meningkatkan motivasi dalam diri anak (3) meningkatkan semangat belajar dan berlatih, serta (4) meningkatkan kesehatan pribadi anak didik.

D. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebaik mungkin, namun tidak terlepas dari keterbatasan yang ada. Keterbatasan yang ada selama penelitian yaitu:

1. Tidak memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan waktu mengonsumsi makanan sebelum tes.
2. Tidak tertutup kemungkinan para siswa kurang bersungguh sungguh dalam melakukan tes.
3. Tidak memperhitungkan masalah waktu dan keadaan tempat pada saat dilaksanakan tes.
4. Peneliti tidak dapat mengontrol faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat Kebugaran jasmani siswa yaitu faktor psikologis dan fisiologis.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data, deskripsi, pengujian hasil penelitian, dan pembahasan dapat diambil kesimpulan, yaitu: Tingkat kebugaran jasmani siswa putra dan putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun ajaran 2019/2020 berada pada kategori “baik sekali” sebesar 0% (0 siswa), “baik” sebesar 0% (0 siswa), “sedang” sebesar 26,92% (21 siswa), “kurang” sebesar 35,90% (28 siswa), “kurang sekali” sebesar 37,18% (29 siswa). Tingkat Kebugaran Jasmani siswa putra dan putri kelas atas SD Negeri 1 Mertasari tahun 2019/2020 dalam kategori “Kurang Sekali”

B. Implikasi

Dari kesimpulan di atas memberikan implikasi bahwa perlu peningkatan kebugaran jasmani bagi yang masih kurang, dengan memperbaiki faktor penyebab antara lain sarana prasarana PJOK yang kurang memadai, alokasi waktu, pemeriksaan kesehatan dan pemeriksaan asupan makanan.

C. Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi Guru, hendaknya memperhatikan tingkat kebugaran jasmani siswa.
2. Bagi Guru, hendaknya hasil tes kebugaran jasmani diarsipkan untuk dijadikan acuan tes kebugaran jasmani berikutnya disetiap tahapan kelas.
3. Bagi siswa agar menambah latihan latihan lain yang mendukung dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

4. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Suryobroto.A.S. (2004). *Sarana dan Prasarana Pendidikan Jasmani*. Yogyakarta: FIK UNY
- Suharsimi.A. (1993). *Prosedur Penelitian; Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Kadir.A.A (1992). *Asas dan Landasan Pendidikan Jasmani*. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Irianto.D.P. (2002). *Diklat Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta. FIK UNY.
- Irianto.D.P (2004). *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta:PT Andi Offset
- Irianto.D.P.(2009). *Panduan gizi lengkap keluarga dan olahragawan*. Yogyakarta: C.V ANDI OFFSET.
- Koasasih.E. (1985). *Olahraga Teknik dan Program Latihan*. Jakarta:Akademi Pressindo
- Hairy.J. (2008). *Dasar-dasar Kesehatan Olahraga*. Universitas terbuka.
- Kementrian Pendidikan Nasional Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani. (2010). *Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Umur 10-12 Tahun*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani Tahun 2010
- Kravitz.L. (1997). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta. PT. Raja Grafindo Persada
- Prawoto.M. (2007). *Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani, Tingkat pendidikan Orang Tua Dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas IV dan V MIN Wonosari*. Skripsi. Yohyakarta : FIK UNY
- M. Ikhsan. (1988). *Pendidikan Kesehatan Dan Olahraga*. Jakarta. Erlangga
- Mirkin Gabe dan Hoffman Marshall. 1984. *Kesehatan Olahraga*. Jakarta : PT Grafidian Jaya.
- Perencanaan Pembelajaran Penjaskes. Jakarta : Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Rusli Lutan dan Adang Suherman (2000). *Pengukuran dan Evaluasi Penjaskes*.

Jakarta : Departement Pendidikan Nasional Bagian Proyek Penataran Guru SLTP Setara DIII

Lutan.R. (2002). Menuju Sehat Bugar. Direktorat Jendral Pendidikan Dasar Menengah dan Olahraga. Jakarta : Depdiknas

Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung : Alfabet

Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung : Alfabeta

Wahjoedi. (2001). *Landasan Evaluasi Pendidikan Jasmani*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada

LAMPIRA-LAMPIRAN

Lampiran 1. Permohonan Ijin Penelitian



**KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN**

Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta 55281 Telp.(0274) 513092, 586168 psw: 282, 299, 291, 541

Nomor : 07.19/UN.34.16/PP/2019.

10 Juli 2019

Lamp. : 1 Eks.

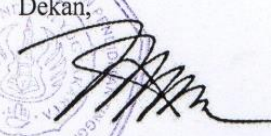
Hal : Permohonan Izin Penelitian.

**Kepada Yth.
Kepala SD Negeri 1 Mentasari
di Tempat.**

Diberitahukan dengan hormat, bahwa mahasiswa kami dari Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, bermaksud memohon izin wawancara, dan mencari data untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan Tugas Akhir Skripsi, kami mohon Bapak/Ibu/Saudara berkenan untuk memberikan izin bagi mahasiswa:

Nama : Widi Wida Prasetyo
NIM : 17604227006
Program Studi : PGSD Penjas
Dosen Pembimbing : F. Suharjana, M.Pd..
NIP : 195807061984031002
Penelitian akan dilaksanakan pada :
Waktu : 6 s/d 8 Agustus 2019.
Tempat : SD Negeri 1 Mertasari, Kec. Purwanegara Kab. Banjarnegara.
Judul Skripsi : Tingkat Kebugarn Jasmani Siswa Kelas IV, V dan VI di SD Negeri 1 Mentasari Kecamatan Purwanegara Kabupaten Banjarnegara.

Demikian surat ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas kerjasama dan izin yang diberikan, kami ucapkan terima kasih.

Dekan,

Prof. Dr. Wawan S. Suherman, M.Ed.
NIP. 19640707 198812 1 001

Tembusan

1. Kaprodi PGSD Penjas.
2. Pembimbing Tas.
3. Mahasiswa ybs.

Lampiran 2. Surat Keterangan Penelitian



**PEMERINTAH KABUPATEN BANJARNEGARA
DINAS PENDIDIKAN KEPEMUDAAN DAN OLAH RAGA
KORWIL DIKPOR KECAMATAN PURWANEGARA
SD NEGERI 1 MERTASARI**

Alamat : Desa Mertasari, Kecamatan Purwanegara, Kabupaten Banjarnegara ☒ 53472

SURAT KETERANGAN

NO. 800/078/2019

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : **HADI WAHYONO, S.Pd**
NIP : 19620822 198405 1 004
Jabatan : Kepala Sekolah
Unit Kerja : SD Negeri 1 Mertasari

Menerangkan bahwa :

Nama : **WIDI WIDA PRASETYO**
NIM : 17604227006
Jurusan prodi : PGSD Penjaskes

Telah melaksanakan pengambilan data di SD Negeri 1 Mertasari pada hari Selasa dan Rabu tanggal 23 dan 24 Juli 2019 dalam rangka penelitian dengan judul :

**“TINGKAT KEBUGARAN JASMANI SISWA KELAS IV, V, DAN VI DI SD
NEGERI 1 MERTASARI KECAMATAN PURWANEGARA KABUPATEN
BANJARNEGARA TAHUN 2019/2020”**

Demikian surat keterangan ini diberikan untuk dapat digunakan dengan penuh tanggung jawab.

Purwanegara, 12 Agustus 2019

Kepala Sekolah
SD Negeri 1 Mertasari



HADI WAHYONO, S.Pd
NIP. 19620822 198405 1 004

Lampiran 3. Sertifikat Kalibrasi Ban Ukur

	PEMERINTAH KABUPATEN BANYUMAS DINAS PERINDUSTRIAN DAN PERDAGANGAN Jl. Jend Gatot Subroto No. 102 Telp. (0281) 636018, 637087, 636846 Fax (0281) 622940, 631398 - PURWOKERTO Jalan D.J. Panjaitan No. 222 Purwokerto Telp. 0281 636846				
<u>SURAT KETERANGAN HASIL PENGUJIAN</u> Nomor : 510.43 / 2299 / 2019					
<table border="1" style="margin-left: auto;"><tr><td>No. Order</td><td>1066</td></tr><tr><td>:</td><td>4 Juli 2019</td></tr></table>		No. Order	1066	:	4 Juli 2019
No. Order	1066				
:	4 Juli 2019				
Jenis Alat UTTP	: BAN UKUR				
Merek / Type / No. Seri	: Bugaro / - / 181208				
Kapasitas / Daya Baca	: 50 ml / 1 mm				
Buatan	: Jepang				
Pemilik / Pemakai	: Asep Pratomo				
Alamat	: Banjarnegara				
Diuji Oleh	: 1. Agus Dani Yudianto, S.T., M.E NIP. 19830826 200903 1 002 2. Alfita Arumdhani, A.Md. NIP. 19920403 201402 2 001				
Tanggal Pengujian	: 5 Juli 2019				
Metode	: Perbandingan langsung dengan standar.				
Hasil Pengujian	: Disahkan untuk TERA ULANG Tahun 2019 berdasarkan Undang-Undang RI Nomor 2 Tahun 1981 tentang Metrologi Legal dengan membubuhkan Tanda Sah.				
<p>Purwokerto, 10 Juli 2019 KEPALA DINPERINDAG KABUPATEN BANYUMAS</p> <div style="text-align: center;"> Drs. YUNİYANTO, M.M. Pembina Utama Muda NIP. 19610622 198603 1 007</div>					
<p>MEMPERDAYA UKUR MENGHILANGKAN KEPERAWAAN</p>					
CATATAN : 1. Tera Ulang berikutnya bulan <table border="1" style="display: inline-table;"><tr><td>JULI</td><td>2020</td></tr></table> 2. Keterangan ini tidak berlaku apabila tanda tera rusak.		JULI	2020		
JULI	2020				
<small>Dilarang menggandakan isi Surat Keterangan Hasil Pengujian ini tanpa seizin dari Bidang Metrologi</small>					

Lampiran 3. (Lanjutan)



Lampiran 3. (Lanjutan)



UNIVERSITAS GADJAH MADA
LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU

DP /5.10.1/K/LPPT
Rev.1
Halaman 1 dari 1

LAPORAN HASIL KALIBRASI

CALIBRATION REPORT

Nomor / Number : 079A.03/VII/UN1/LPPT/K/2019

IDENTITAS ALAT

Instrument Identification

Nama alat	: Digital Stop Watch	Nomor pesanan	: 19070300079A
Merek /Pabrik	: Sewan / -	Tanggal pesanan	: 09 Juli 2019
Tipe /Model	: SW8-2030	Bidang kalibrasi	: Timer
No. Seri	: 30 Memory / A	Tanggal kalibrasi	: 15 Juli 2019
Range ukur	: 60 menit	Kondisi lingkungan	
Resolusi	: 0,01 Detik	Suhu ruangan	: (24,3 ± 0,2) °C
Tempat kalibrasi	: LPPT-UGM	Kelembaban	: (52,5 ± 1,5) %RH

IDENTITAS PEMILIK

Owner Identification

Nama : Widi Wida Prasetyo

Alamat : Perumahan Gemuruh Griya Indah Blok D No. 43, Kec. Bawang, Kab. Banjarnegara

HASIL KALIBRASI

Result of Calibration

Timer Dikalibrasi menit	Timer Standard menit'detik"1/100 detik	Koreksi detik"1/100 detik
1	01'00"01	00"01
5	05'00"00	00"00
15	15'00"00	00"00
30	29'59"99	-00"01
45	44'59"98	-00"02
Ketidakpastian (± detik,1/100 detik)		0,12
Faktor cakupan, k		2,0

Timer tersebut dikalibrasi menggunakan standar Stopwatch no. sertifikat : S.018.010 547 Tertelusur ke satuan SI LK-032-IDN.

Yogyakarta, 22 Juli 2019
Pejabat Penandatangan Sertifikat,

Yusuf Umardani, S.T., M. Eng.


Laporan hasil kalibrasi ini hanya dapat diperbanyak/dikopi secara utuh

Sekip Utara, Jl. Kaliurang Km. 4 Yogyakarta 55281 - Telp. (0274) 548348, 546868 - Fax (0274) 548348
E-mail : lppt_info@mail.ugm.ac.id - Website : www.lppt.ugm.ac.id

Lampiran 3. (Lanjutan)



Lampiran 3. (Lanjutan)



UNIVERSITAS GADJAH MADA
LABORATORIUM PENELITIAN DAN PENGUJIAN TERPADU

DP /5.10.1/K/LPPT
Rev.1
Halaman 1 dari 1

LAPORAN HASIL KALIBRASI
CALIBRATION REPORT
Nomor / Number : 079B.03/VII/UN1/LPPT/K/2019

IDENTITAS ALAT
Instrument Identification

Nama alat : Digital Stop Watch	Nomor pesanan : 19070300079B
Merek /Pabrik : Wagi / Japan	Tanggal pesanan : 09 Juli 2019
Tipe /Model : Time Hunter 8	Bidang kalibrasi : Timer
No. Seri : 8 Memories / 8	Tanggal kalibrasi : 15 Juli 2019
Range ukur : 60 menit	Kondisi lingkungan
Resolusi : 0,01 Detik	Suhu ruangan : (24,3 ± 0,2) °C
Tempat kalibrasi : LPPT-UGM	Kelembaban : (53,0 ± 2,0) %RH

IDENTITAS PEMILIK
Owner Identification

Nama : Widi Wida Prasetyo


Alamat : Perumahan Gemuruh Griya Indah Blok D No. 43, Kec. Bawang, Kab. Banjarnegara

HASIL KALIBRASI
Result of Calibration

Timer Dikalibrasi menit	Timer Standard menit'detik"1/100 detik	Koreksi detik"1/100 detik
1	01'00"01	00"01
5	05'00"00	00"00
15	15'00"00	00"00
30	29'59"99	-00"01
45	44'59"98	-00"02
Ketidakpastian (± detik, 1/100 detik)		0,12
Faktor cakupan, k		2,0

Timer tersebut dikalibrasi menggunakan standar Stopwatch no. sertifikat : S.018.010 547 Tertelusur ke satuan SI LK-032-IDN.

Yogyakarta, 22 Juli 2019
Pejabat Penandatangan Sertifikat,



Yusuf Umardani, S.T., M. Eng.

Laporan hasil kalibrasi ini hanya dapat diperbanyak/dikopi secara utuh

Sekip Utara, Jl. Kaliurang Km. 4 Yogyakarta 55281 - Telp. (0274) 548348, 546868 - Fax (0274) 548348
E-mail : lppt_info@mail.ugm.ac.id - Website : www.lppt.ugm.ac.id

Lampiran 3.(Lanjutan)



Lampiran 4. Daftar seluruh siswa kelas kelas IV, V, dan VI

Tabel 21. Jumlah Seluruh Subyek SD Negeri 1 Mertasari Kelas IV,V dan VI Tahun Pelajaan 2019/2020

No	Nama	L/P	Kelas	Tanggal Lahir	Umur
1	Adam Galih Faturahman	L	IV	04 Juni 2009	10 tahun
2	Adinda Esa Cahyani	P	IV	01 Juli 2009	10 tahun
3	Arif Budi Saputra	L	IV	25 Januari 2009	10 tahun
4	Ayasha Fatkhu Ramadhani	P	IV	30 Agustus 2009	10 tahun
5	Dafa Amrulloh	L	IV	27 April 2009	10 tahun
6	Dissa Ayu Fadila	P	IV	02 Februari 2009	10 tahun
7	Enjellia Maharani	P	IV	07 Februari 2009	10 tahun
8	Hafid Wennda Aninditya	L	IV	11 November 2009	10 tahun
9	Hasna Nur Afifah	P	IV	01 Juli 2009	10 tahun
10	Jovanka Puspitarini	P	IV	15 Maret 2009	10 tahun
11	Kayla Anastasya	P	IV	05 Juli 2009	10 tahun
12	Kevin Juliawan	L	IV	16 Juli 2009	10 tahun
13	Muhamad Alif Faturahman	L	IV	18 Oktober 2009	10 tahun
14	Razza Zaki Permana	L	IV	22 November 2009	10 tahun
15	Reanisya Amalia Ramadhani	P	IV	11 Agustus 2009	10 tahun
16	Agus prayitno	L	IV	02 Agustus 2009	10 tahun
17	Tera Eisyra Maraya Ghasani	P	IV	22 April 2009	10 tahun
18	Zahra Nasywa Kalila	P	IV	22 Maret 2009	10 tahun
19	Afriza Esa Cahya Liana	P	V	13 April 2009	10 tahun
20	Agustyar Sulistyono	L	V	06 Agustus 2008	11 tahun
21	Aji Bagus Pratama	L	V	10 Oktober 2008	11 tahun
22	Ali Usman Habib	L	V	30 April 2009	10 tahun
23	Aliya Rahmadani	P	V	15 September 2009	10 tahun
24	Alldi Rahman	L	V	02 Juli 2009	10 tahun
25	Ananda Natasya Fitriani	P	V	19 Februari 2009	10 tahun
26	Anggi Septi Wulandari	P	V	25 Desember 2008	11 tahun
27	Anisa Pujiastuti	P	V	05 Juni 2009	10 tahun
28	Asih Roelawati	P	V	21 April 2009	10 tahun
29	Azriel Jabar Reyhano	L	V	03 Oktober 2009	10 tahun

Lampiran 4. (Lanjutan)

30	Caroline Regina Villadelfia	P	V	22 Juli 2008	11 tahun
31	Darius Dwi Handika	L	V	06 Februari 2009	10 tahun
32	Dian Eka Rahayu	P	V	03 Juni 2009	10 tahun
33	Faris Kowimudin	L	V	15 Maret 2009	10 tahun
34	Fisrul Akbar Al Alif	L	V	23 Mei 2009	10 tahun
35	Herlambang Arya Pratama	L	V	29 April 2009	10 tahun
36	Juwanto Agus Dwi Stiawan	L	V	22 Agustus 2008	11 tahun
37	Laela Isa Cahyani	P	V	27 September 2009	10 tahun
38	Luna Oktavia	P	V	06 Oktober 2008	11 tahun
39	Lutfiana Putri	P	V	15 Maret 2009	10 tahun
40	Masta Rizkia Putri	P	V	17 Mei 2009	10 tahun
41	Raditya Pratama	L	V	04 Juli 2009	10 tahun
42	Rafi Al Ahsani	L	V	19 Maret 2009	10 tahun
43	Rahma Herlina Putri	P	V	12 Agustus 2009	10 tahun
44	Restu Ardiansyah	L	V	20 Desember 2008	11 tahun
45	Ronal Ardiyansah	L	V	02 November 2008	11 tahun
46	Seza Purwaningrum	P	V	23 Januari 2009	11 tahun
47	Ahmad Aldy Pangestu	L	VI	04 Maret 2008	11 tahun
48	Aisha Anindya Sani	P	VI	13 Agustus 2008	11 tahun
49	Aisyah Putri Rahmawanti	P	VI	01 September 2008	11 tahun
50	Anisa Putri Nuraini	P	VI	10 Agustus 2008	11 tahun
51	Anisya Febriati	P	VI	26 Februari 2008	11 tahun
52	Annisa Naurah Rayyani	P	VI	10 Juli 2008	11 tahun
53	Ardi Setiawan	L	VI	29 Oktober 2007	12 tahun
54	Arkana Nidyas Arinatha	L	VI	05 Juli 2008	11 tahun
55	Caylla Rinjani Avrillya Putri	P	VI	02 April 2008	11 tahun

Lampiran 4. (Lanjutan)

56	Damar Putra Sanjaya	L	VI	17 November 2007	12 tahun
57	Dina Lati Fati Sifa Putri	P	VI	18 Agustus 2008	11 tahun
58	Dina Setiyaningsih	P	VI	18 Desember 2007	12 tahun
59	Dwi Setiawan	L	VI	26 Desember 2007	12 tahun
60	Elfana Desthree Az Zalzah	P	VI	21 Desember 2008	11 tahun
61	Fatur Agus Rohman	L	VI	03 Agustus 2008	11 tahun
62	Hanif Nur Fadilah	L	VI	22 Juni 2008	11 tahun
63	Hanun Najah Hanifah	P	VI	27 Januari 2008	11 tahun
64	Irvani Isna Naura	P	VI	16 Juni 2008	11 tahun
65	Kiki Tri Andriyanto	L	VI	17 Juni 2008	11 tahun
66	Maurael Al Zahra Berlianiswa	P	VI	25 Desember 2008	11 tahun
67	Michelle Genia Putri	P	VI	16 April 2008	11 tahun
68	Muhammad Kibar Laksono	L	VI	20 Desember 2007	12 tahun
69	Muhammad Seto Arzaki	L	VI	18 Maret 2008	11 tahun
70	Nabilah Laras Wati	P	VI	13 Agustus 2008	11 tahun
71	Nafisa Dhiya Afiyah	P	VI	09 Januari 2008	12 tahun
72	Nasywa Nabilatul Salsabila	P	VI	17 Desember 2006	13 tahun
73	Priyo Pambudi	L	VI	16 Januari 2008	11 tahun
74	Rafi Noviyanto Pratama	L	VI	20 November 2007	12 tahun
75	Rizkia Mulia Ramadhan	L	VI	12 September 2008	11 tahun
76	Roselina Febrianita	P	VI	17 Februari 2008	11 tahun
77	Siti Purnama Sari	P	VI	31 Mei 2008	11 tahun

Lampiran 4. (Lanjutan)

78	Suci Indah Cahyani	P	VI	29 Januari 2008	11 tahun
79	Sri Widiyawati	P	IV	02 Agustus 2009	10 tahun

Lampiran 5. Daftar siswa kelas IV, V dan VI yang masuk kategori umur 10-12 Tahun.

Tabel 22. Jumlah Seluruh Subyek Kelas IV,V dan VI yang masuk kategori umur 10-12 tahun.

No	Nama	L/P	Kelas	Tanggal Lahir	Umur
1	Adam Galih Faturahman	L	IV	04 Juni 2009	10 tahun
2	Adinda Esa Cahyani	P	IV	01 Juli 2009	10 tahun
3	Arif Budi Saputra	L	IV	25 Januari 2009	10 tahun
4	Ayasha Fatkhu Ramadhani	P	IV	30 Agustus 2009	10 tahun
5	Dafa Amrulloh	L	IV	27 April 2009	10 tahun
6	Dissa Ayu Fadila	P	IV	02 Februari 2009	10 tahun
7	Enjellia Maharani	P	IV	07 Februari 2009	10 tahun
8	Hafid Wennda Aninditya	L	IV	11 November 2009	10 tahun
9	Hasna Nur Afifah	P	IV	01 Juli 2009	10 tahun
10	Jovanka Puspitarini	P	IV	15 Maret 2009	10 tahun
11	Kayla Anastasya	P	IV	05 Juli 2009	10 tahun
12	Kevin Juliawan	L	IV	16 Juli 2009	10 tahun
13	Muhamad Alif Faturahman	L	IV	18 Oktober 2009	10 tahun
14	Razza Zaki Permana	L	IV	22 November 2009	10 tahun
15	Reanisya Amalia Ramadhani	P	IV	11 Agustus 2009	10 tahun
16	Agus prayitno	L	IV	02 Agustus 2009	10 tahun
17	Tera Eisy Maraya Ghasani	P	IV	22 April 2009	10 tahun
18	Zahra Nasywa Kalila	P	IV	22 Maret 2009	10 tahun
19	Afriza Esa Cahya Liana	P	V	13 April 2009	10 tahun
20	Agustyar Sulistyo.a	L	V	06 Agustus 2008	11 tahun
21	Aji Bagus Pratama	L	V	10 Oktober 2008	11 tahun
22	Ali Usman Habib	L	V	30 April 2009	10 tahun
23	Aliya Rahmadani	P	V	15 September 2009	10 tahun
24	Allidi Rahman	L	V	02 Juli 2009	10 tahun
25	Ananda Natasya Fitriani	P	V	19 Februari 2009	10 tahun
26	Anggi Septi Wulandari	P	V	25 Desember 2008	11 tahun
27	Anisa Pujiastuti	P	V	05 Juni 2009	10 tahun
28	Asih Roelawati	P	V	21 April 2009	10 tahun
29	Azriel Jabar Reyhano	L	V	03 Oktober 2009	10 tahun

Lampiran 5. (Lanjutan)

30	Caroline Regina Villadelfia	P	V	22 Juli 2008	11 tahun
31	Darius Dwi Handika	L	V	06 Februari 2009	10 tahun
32	Dian Eka Rahayu	P	V	03 Juni 2009	10 tahun
33	Faris Kowimudin	L	V	15 Maret 2009	10 tahun
34	Fisrul Akbar Al Alif	L	V	23 Mei 2009	10 tahun
35	Herlambang Arya Pratama	L	V	29 April 2009	10 tahun
36	Juwanto Agus Dwi Stiawan	L	V	22 Agustus 2008	11 tahun
37	Laela Isa Cahyani	P	V	27 September 2009	10 tahun
38	Luna Oktavia	P	V	06 Oktober 2008	11 tahun
39	Lutfiana Putri	P	V	15 Maret 2009	10 tahun
40	Masta Rizkia Putri	P	V	17 Mei 2009	10 tahun
41	Raditya Pratama	L	V	04 Juli 2009	10 tahun
42	Rafi Al Ahsani	L	V	19 Maret 2009	10 tahun
43	Rahma Herlina Putri	P	V	12 Agustus 2009	10 tahun
44	Restu Ardiansyah	L	V	20 Desember 2008	11 tahun
45	Ronal Ardiyansah	L	V	02 November 2008	11 tahun
46	Seza Purwaningrum	P	V	23 Januari 2009	11 tahun
47	Ahmad Aldy Pangestu	L	VI	04 Maret 2008	11 tahun
48	Aisha Anindya Sani	P	VI	13 Agustus 2008	11 tahun
49	Aisyah Putri Rahmawanti	P	VI	01 September 2008	11 tahun
50	Anisa Putri Nuraini	P	VI	10 Agustus 2008	11 tahun
51	Anisya Febriati	P	VI	26 Februari 2008	11 tahun
52	Annisa Naurah Rayyani	P	VI	10 Juli 2008	11 tahun
53	Ardi Setiawan	L	VI	29 Oktober 2007	12 tahun
54	Arkana Nidyas Arinatha	L	VI	05 Juli 2008	11 tahun
55	Caylla Rinjani Avrillya Putri	P	VI	02 April 2008	11 tahun

Lampiran 5. (Lanjutan)

56	Damar Putra Sanjaya	L	VI	17 November 2007	12 tahun
57	Dina Lati Fati Sifa Putri	P	VI	18 Agustus 2008	11 tahun
58	Dina Setyaningsih	P	VI	18 Desember 2007	12 tahun
59	Dwi Setiawan	L	VI	26 Desember 2007	12 tahun
60	Elfana Desthree Az Zalzah	P	VI	21 Desember 2008	11 tahun
61	Fatur Agus Rohman	L	VI	03 Agustus 2008	11 tahun
62	Hanif Nur Fadilah	L	VI	22 Juni 2008	11 tahun
63	Hanun Najah Hanifah	P	VI	27 Januari 2008	11 tahun
64	Irvani Isna Naura	P	VI	16 Juni 2008	11 tahun
65	Kiki Tri Andriyanto	L	VI	17 Juni 2008	11 tahun
66	Maurael Al Zahra Berlianiswa	P	VI	25 Desember 2008	11 tahun
67	Michelle Genia Putri	P	VI	16 April 2008	11 tahun
68	Muhammad Kibar Laksono	L	VI	20 Desember 2007	12 tahun
69	Muhammad Seto Arzaki	L	VI	18 Maret 2008	11 tahun
70	Nabilah Laras Wati	P	VI	13 Agustus 2008	11 tahun
71	Nafisa Dhiya Afiyah	P	VI	09 Januari 2008	12 tahun
72	Priyo Pambudi	L	VI	16 Januari 2008	11 tahun
73	Rafi Noviyanto Pratama	L	VI	20 November 2007	12 tahun
74	Rizkia Mulia Ramadhan	L	VI	12 September 2008	11 tahun
75	Roselina Febrianita Lim	P	VI	17 Februari 2008	11 tahun
76	Siti Purnama Sari	P	VI	31 Mei 2008	11 tahun
77	Suci Indah Cahyani	P	VI	29 Januari 2008	11 tahun
78	Sri Widiyawati	P	IV	02 Agustus 2009	10 tahun

Lampiran 6. Daftar siswa yang tidak termasuk kategori umur 10-12 tahun.

Tabel 23. Jumlah Seluruh Subyek Kelas IV,V dan VI yang tidak termasuk kategori umur 10-12 tahun.

No	Nama	L/P	Kelas	Tanggal Lahir	Umur
1	Nasywa Nabilatul Salsabila	P	VI	17 Desember 2006	13 tahun

Lampiran 7. Petunjuk Pelaksanaan Tes

TES KEBUGARAN JASMANI INDONESIA UNTUK UMUR 10 – 12 TAHUN

A. Rangkaian Tes

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia untuk anak umur 10-12 tahun putra dan putri terdiri dari :

1. Lari 40 meter
2. Gantung siku tekuk
3. Baring duduk 30 detik
4. Loncat tegak
5. Lari 600 meter

B. Reliabilitas dan Validitas

1. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai reliabilitas:
 - a. Untuk putra 0,911
 - b. Untuk putri 0,942
2. Rangkaian tes untuk anak umur 10-12 tahun mempunyai nilai validitas:
 - a. Untuk putra 0,884 – (Aitken)
 - b. Untuk putri 0,897 – (Aitken)

C. Kegunaan Tes

Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ini dipergunakan untuk mengukur dan menentukan tingkat Kebugaran jasmani anak umur 10-12 tahun.

Lampiran 7. (Lanjutan)

D. Alat dan Fasilitas

1. Lintasan Lari atau lapangan yang datar dan tidak licin
2. Stopwatch
3. Bendera start
4. Tiang pancang
5. Nomor dada
6. Papan tunggal
7. Papan berskala untuk loncat tegak
8. Serbuk kapur
9. Penghapus
10. Formulir tes dan alat tulis
11. Peluit
12. Alat tulis
13. Dan lain-lain

E. Ketentuan Pelaksanaan

1. Tes Kebugaran Jasmani Indonesia ini merupakan satu rangkaian tes.
Oleh karena itu semua butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu.
2. Urutan pelaksanaan sebagai berikut :

Pertama : Lari 40 meter

Kedua : Gantung siku tekuk

Ketiga : Baring duduk 30 detik

Lampiran 7. (Lanjutan)

Keempat : Loncat tegak

Kelima : Lari 600 meter

Lampiran 7. (Lanjutan)

PELAKSANAAN TES

A. Petunjuk Umum

1. Peserta

- a. Tes ini memerlukan banyak tenaga, oleh sebab itu peserta harus benar-benar dalam keadaan sehat dan siap untuk melaksanakan tes.
- b. Diharapkan sudah makan, sedikitnya 2 jam sebelum melakukan tes.
- c. Disarankan memakai pakaian olahraga dan bersepatu olahraga.
- d. Hendaknya mengerti dan memahami cara pelaksanaan tes .
- e. Diharapkan melakukan pemanasan (*warming up*) lebih dahulu sebelum melakukan tes.
- f. Jika tidak dapat melaksanakan satu jenis tes atau lebih dinyatakan gagal.

2. Petugas

- a. Harap memberikan pemanasan lebih dahulu
- b. Memberikan kesempatan kepada peserta untuk mencoba gerakan-gerakan
- c. Harap memperhatikan perpindahan pelaksanaan butir tes satu ke butir tes berikutnya secepat mungkin.
- d. Harap memberikan nomor dada yang jelas dan mudah dilihat oleh petugas.

Lampiran 7. (Lanjutan)

- e. Bagi peserta yang tidak dapat melakukan satu butir tes/lebih diberi nilai 0 (nol).
- f. Untuk mencatat hasil tes dapat mempergunakan formulir tes perorangan atau gabungan.

B. Petunjuk Pelaksanaan Tes

1. Lari 40 meter

a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kecepatan.

b. Alat dan fasilitas

- 1) lintasan lurus, rata, rata, tidak licin, berjarak 40 meter, dan masih mempunyai lintasan lanjutan;
- 2) bendera start;
- 3) peluit;
- 4) tiang pancang;
- 5) stopwatch;
- 6) serbuk kapur;
- 7) alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) Petugas keberangkatan
- 2) Pengukur waktu merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Lampiran 7. (Lanjutan)

Peserta berdiri di belakang garis start.

2) Gerakan

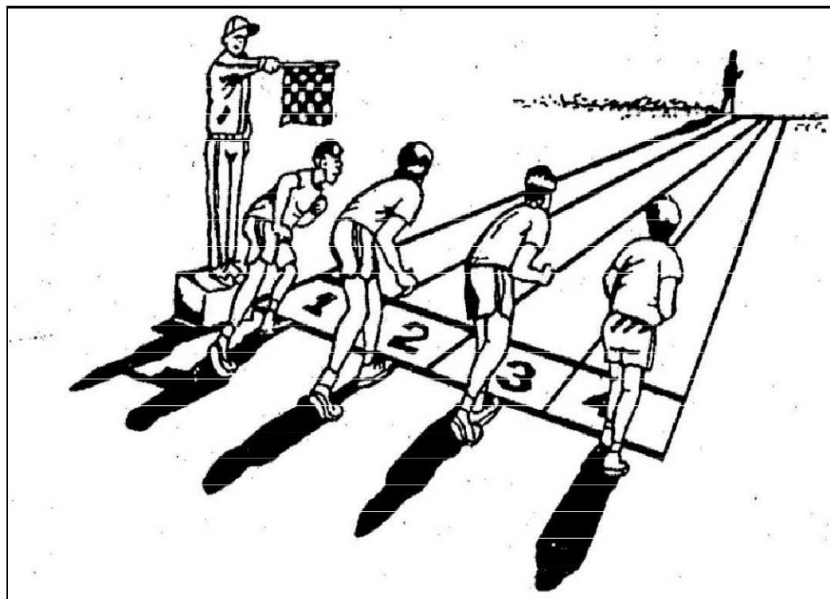
- a) Pada aba-aba “Siap” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. (*lihat gambar 1*)
- b) Pada aba-aba “Ya” peserta lari secepat mungkin menuju garis finis, menempuh jarak 40 meter.

3) Lari masih bisa diulang apabila:

- a) Pelari mencuri start.
- b) Pelari tidak melewati garis finis.
- c) Pelari terganggu oleh pelari yang lain.

4) Pengukuran waktu

Pengukuran waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish.



Gambar 1. Posisi start lari 40 m.

Lmpiran 7. (Lanjutan)

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 40 meter, dalam satuan waktu detik.
- 2) Pengambilan waktu
 - a) Satu angka dibelakang koma (*stopwatch manual*)
 - b) Waktu dicatat satu angka di belakang koma

2 Tes gantung siku tekuk

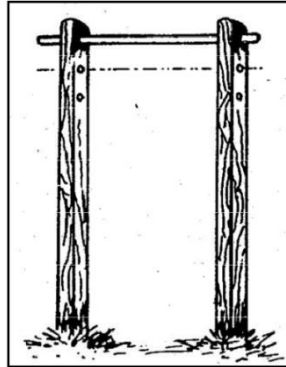
a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot lengan dan otot bahu.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Palang Tunggal yang dapat diturunkan dan dinaikkan (*lihat gambar 2*)
- 2) Stopwatch
- 3) Formulir tes dan alat tulis
- 4) Normo dada
- 5) Serbuk kapur atau magnesium karbonat.

Lampiran 7. (Lanjutan)



Gambar 2. Palang tunggal

c. Petugas Tes

Pengukur waktu merangkap pencatat hasil.

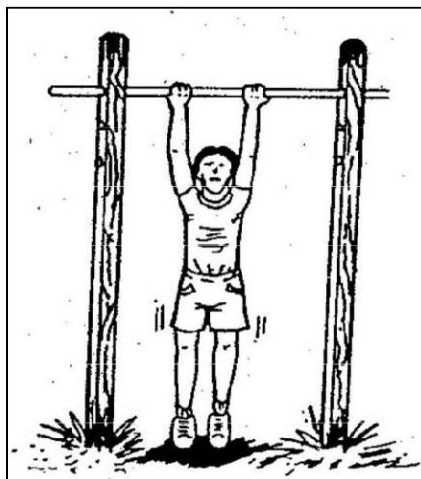
d. Pelaksanaan

Palang tunggal dipasang dengan ketinggian sedikit di atas kepala peserta.

1) Sikap permulaan

Peserta berdiri di bawah palang tunggal, kedua tangan berpegangan pada palang tunggal selebar bahu. Pegangan telapak tangan menghadap ke belakang.

(lihat gambar 3).



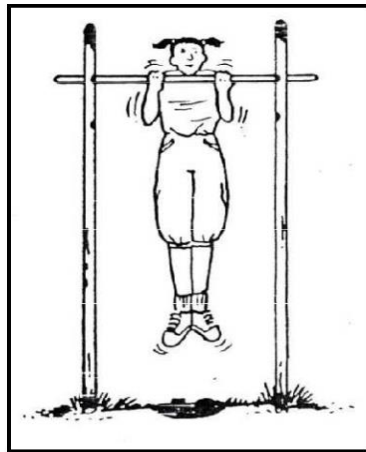
Gambar 3.

Sikap permulaan gantung siku tekuk

Lampiran 7. (Lanjutan)

2) Gerakan

Dengan bantuan tolakan kedua kaki, peserta melompat ke atas sampai mencapai sikap bergantung siku tekuk, dagu berada di atas palang tunggal. Sikap tersebut dipertahankan selama mungkin (*lihat gambar 4*).



Gambar 4. Sikap bergantung siku tekuk

e. Pencatat Hasil

Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh peserta untuk mempertahankan sikap tersebut di atas, dalam satuan waktu detik. Catatan :

Peserta yang tidak dapat melakukan sikap di atas dinyatakan gagal, hasilnya dituliskan dengan angka 0 (nol).

3. Baring duduk 30 detik

a. Tujuan

Lampiran 7. (Lanjutan)

Tes ini bertujuan untuk mengukur kekuatan dan ketahanan otot perut.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Lantai / lapangan rumput yang rata dan bersih
- 2) Stopwatch
- 3) Alat tulis
- 4) Alas/ tikar/ matras

c. Petugas tes

- 1) Pengamat waktu
- 2) Penghitung gerakan merangkap pencatat hasil

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Berbaring terlentang di lantai atau rumput, kedua lutut ditekuk dengan sudut $+ 90^{\circ}$, kedua tangan jari-jarinya berselang selip diletakkan di belakang kepala. (*lihat gambar 5*)

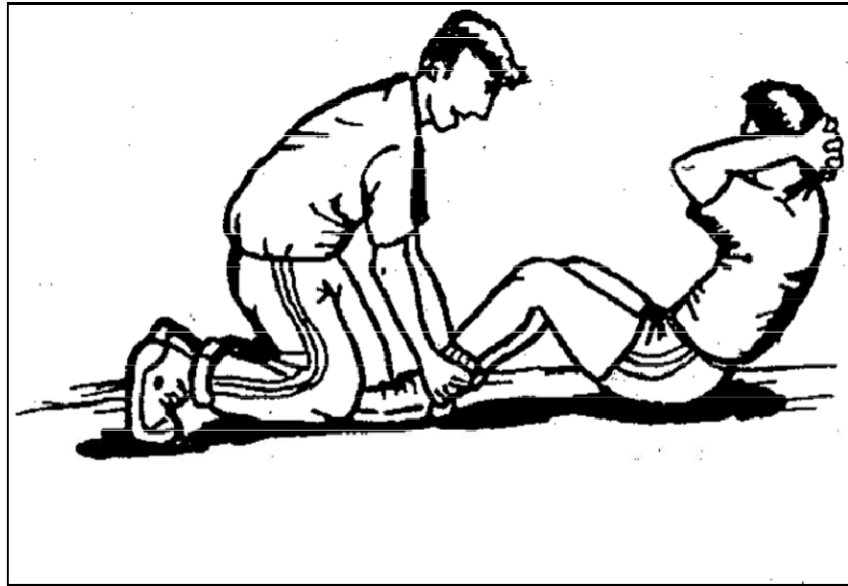
Lampiran 7. (Lanjutan)



Gambar 5. Sikap permulaan baring duduk

- b) Petugas/peserta lain memegang atau menekan kedua pergelangan kaki, agar kaki tidak terangkat.
- 2) Gerakan
 - a) Gerakan aba-aba “Ya” peserta bergerak mengambil sikap duduk, (*lihat gambar 6*), sampai kedua sikunya menyentuh kedua paha, kemudian kembali ke sikap permulaan. (*lihat gambar 7*)

Lampiran 7. (Lanjutan)



Gambar 6. Gerakan baring menuju sikap duduk



Gambar 7. Sikap duduk dengan kedua siku menyentuh paha.

- b) Gerakan ini dilakukan berulang-ulang dengan cepat tanpa istirahat (selama 30 detik).

Catatan :

Lampiran 7. (Lanjutan)

- (1) Gerakan tidak dihitung jika tangan terlepas, sehingga jarinya tidak terjalin lagi.
- (2) Kedua siku tidak sampai menyentuh paha.
- (3) Mempergunakan sikunya untuk membantu menolak tubuh.

e. Pencatat hasil

- 1) Hasil yang dihitung dan dicatat adalah jumlah gerakan baring duduk yang dapat dilakukan dengan sempurna selama 30 detik.
- 2) Peserta yang tidak mampu melakukan tes baring duduk ini, hasilnya ditulis dengan angka 0 (nol).

4. Loncat tegak

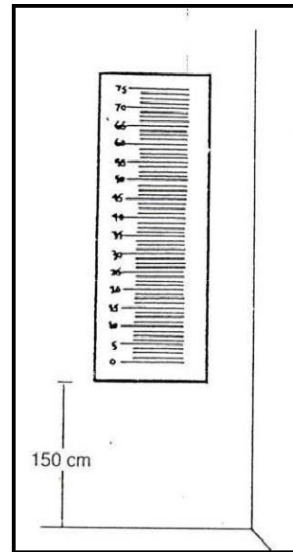
a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya ledak otot dan tenaga eksplosif.

b. Alat dan fasilitas

- 1) Papan berskala sentimeter, warna gelap, ukuran 30 x 150 cm, dipasang pada dinding atau tiang (*lihat gambar 8*) Jarak antara lantai dengan angka 0 (nol) pada skala yaitu, 150 cm.
- 2) Serbuk kapur
- 3) Alat penghapus
- 4) Nomor dada

Lampiran 7. (Lanjutan)



Gambar 8. Papan loncat tegak

c. Petugas tes

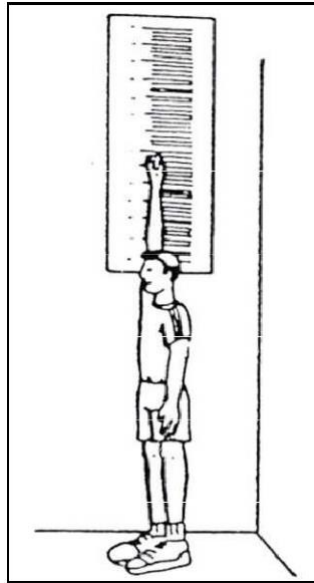
Pengamat dan pencatat hasil.

d. Pelaksanaan

1) Sikap permulaan

- a) Terlebih dahulu ujung jari tangan peserta diolesi dengan serbuk kapur atau magnesium karbonat.
- b) Peserta berdiri tegak dekat dinding, kaki rapat, papan berskala berada disamping kiri atau kanannya. Kemudian tangan yang dekat dinding diangkat lurus ke atas telapak tangan ditempelkan pada papan berskala, sehingga meninggalkan bekas raihan jarinya. (*lihat gambar 9*)

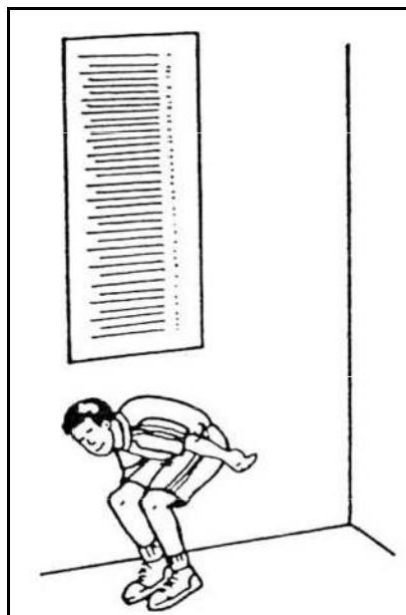
Lampiran 7. (Lanjutan)



Gambar 9. Sikap menentukan raihan tegak

2) Gerakan

- a) Peserta mengambil awalan dengan sikap menekukkan lutut dan kedua lengan diayunkan ke belakang (*lihat gambar 10*).

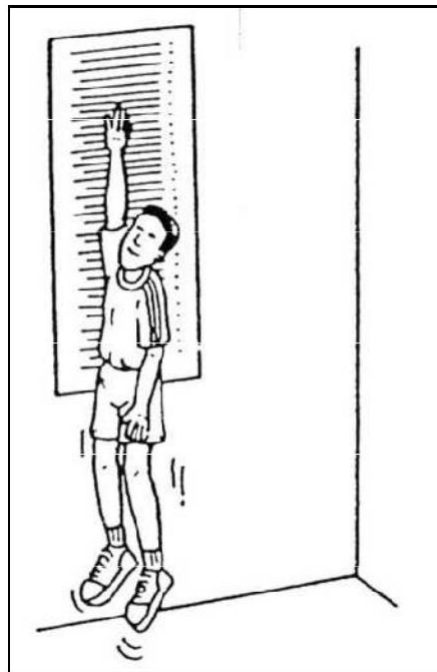


Gambar 10. Sikap awalan loncat tegak

Lampiran 7. (Lanjutan)

Kemudian peserta meloncat setinggi mungkin sambil menepuk papan dengan tangan yang terdekat sehingga menimbulkan bekas. (*lihat gambar 11*).

- b) Ulangi loncatan ini sampai 3 kali berturut-turut.



Gambar 11. Gerakan meloncat tegak

- e. Pencatat hasil

- 1) Selisih raihan loncatan dikurangi raihan tegak
- 2) Ketiga selisih raihan dicatat. `

5. Lari 600 meter

- a. Tujuan

Tes ini bertujuan untuk mengukur daya tahan jantung, peredaran darah dan pernafasan.

- b. Alat dan fasilitas

Lampiran 7. (Lanjutan)

- 1) lintasan lari 600 meter
- 2) stopwatch
- 3) bendera start
- 4) peluit
- 5) tiang pancang
- 6) alat tulis

c. Petugas Tes

- 1) petugas keberangkatan
- 2) pengukur waktu
- 3) pencatat hasil
- 4) pembantu umum

d. Pelaksanaan

- 1) Sikap permulaan

Peserta berdiri dibelakang garis start.

- 2) Gerakan

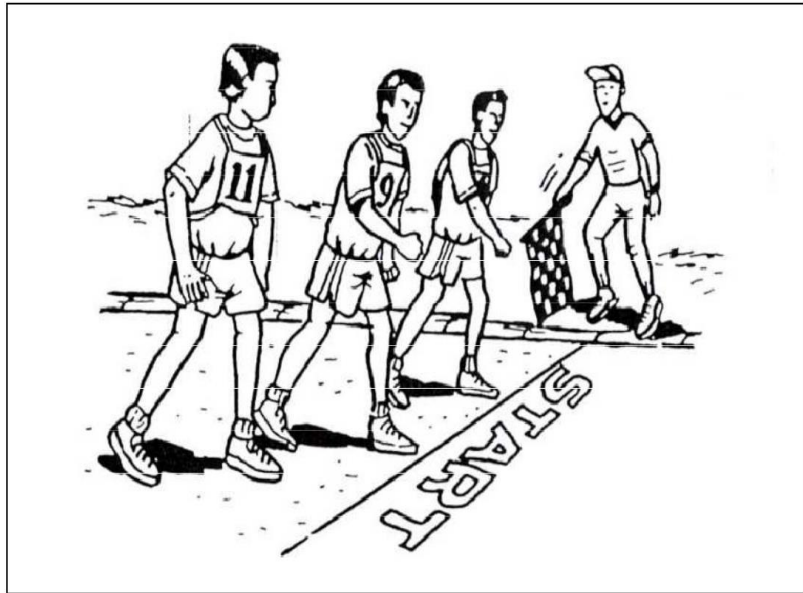
- a) Pada aba-aba “SIAP” peserta mengambil sikap start berdiri, siap untuk lari. (*lihat gambar 12*).
- b) Pada aba-aba “YA” peserta lari menuju garis finish, menempuh jarak 600 meter.

Catatan :

- (1) Lari diulang bila mana ada pelari yang mencuri start

Lampiran 7.(Lanjutan)

- (2) Lari diulang bilamana ada pelari yang tidak melewati garis finish.



Gambar 12. Posisi start lari 600 meter.

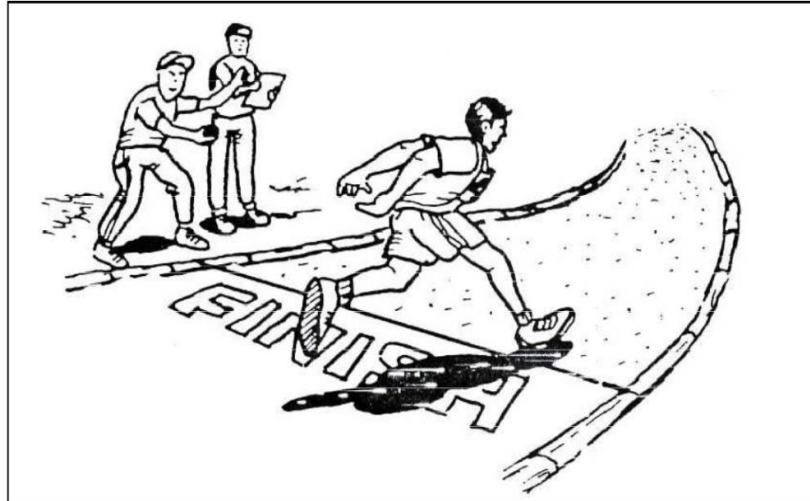
e. Pencatatan hasil

- 1) Pengambilan waktu dilakukan dari saat bendera diangkat sampai pelari tepat melintas garis finish. (*lihat gambar 13*).
- 2) Hasil yang dicatat adalah waktu yang dicapai oleh pelari untuk menempuh jarak 600 meter. Waktu dicatat dalam satuan menit dan detik.

Contoh penulisan :

Seorang pelari dengan hasil waktu 3 menit 12 detik ditulis menjadi 3'12".

Lampiran 7.(Lanjutan)



Gambar 13. Posisi melewati finish.

C. Petunjuk Menyelenggarakan Tes

1. Prinsip Dasar

Penyelenggaraan TKJI harus berpedoman pada prinsip dasar berikut ini:

- a. Seluruh butir tes harus dilaksanakan dalam satu satuan waktu tanpa terputus.
- b. Senggang waktu yang terjadi pada perpindahan pelaksanaan butir tes ke butir tes berikutnya tidak lebih dari 3 menit.
- c. Urutan pelaksanaan butir tes harus sesuai ketentuan, tidak boleh diacak.

2. Mengatur Penyelenggaraan Tes

Untuk mengatur penyelenggaraan TKJI ada beberapa hal yang harus menjadi bahan pertimbangan, yaitu :

Lampiran 7.(Lanjutan)

a. Prasarana

Prasarana yang diperlukan adalah lapangan untuk tes. Khususnya lapangan untuk menyelenggarakan tes lari 40 meter maupun lari 600 meter. Jalan atau lorong dapat juga dipergunakan untuk tes lari, asal aman dari gangguan lalu lintas. Butir tes gantung angkat tubuh/siku tekuk, baring duduk dan loncat tegak tidak membutuhkan lapangan luas dan khusus, asal semua butir tes dapat dilaksanakan tidak terlalu jauh.

b. Peserta

Jumlah peserta tes harus diketahui. Bila peserta campuran, maka harus diketahui juga beberapa jumlah peserta putra dan putri. Hal ini ada kaitannya dengan pengaturan pelaksanaan.

c. Waktu

Pertimbangan waktu yang tersedia dengan jumlah peserta untuk pengaturan pelaksanaan tes.

d. Peralatan/perlengkapan tes

Kalau jumlah peserta dan waktu yang tersedia diketahui, maka pelaksanaan tes dapat dilakukan melalui beberapa gelombang. Tentukan jumlah peserta tiap gelombang berdasarkan tersedianya peralatan tes. Peralatan yang dibutuhkan minimal jumlahnya sama dengan jumlah peserta. Misalnya peserta berjumlah 5 orang setiap gelombang, maka peralatan yang harus disediakan untuk masing-

Lampiran 7.(Lanjutan)

masing butir tes juga 5 buah. Untuk lari 40 meter 5 stopwatch, baring duduk 5 tempat + 1 stopwatch, gantung angkat tubuh/siku tekuk 5 palang gantung (5 stopwatch), loncat tegak 5 papan loncat dan untuk lari 600 meter sama dengan lari 40 meter. Perlengkapan lain yang diperlukan antara lain: bendera start, nomor dada, kapur magnesium, tiang pancang, tali, formulir tes dengan alat tulisnya.

e. Petugas

Sesuai dengan jumlah peralatan tes yang ada, maka jumlah petugas yang diperlukan minimal sama dengan jumlah tersebut. Setiap petugas tetap bertugas pada satu butir tes. Beberapa orang petugas tambahan masih perlu disiapkan.

3. Contoh

Suatu sekolah ingin menyelenggarakan tes. Diketahui bahwa tidak jauh dari sekolah itu ada jalan memutar. Setelah diukur diketahui bahwa jauhnya + 1.650 m. Dengan demikian jalur jalan itu dapat dipergunakan untuk melaksanakan tes lari jauh pada Tes Kebugaran Jasmani Indonesia. Jarak jalan dari sekolah kira-kira 5 menit perjalanan. Untuk dapat melaksanakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia, guru pendidikan jasmani mencari tempat yang memungkinkan untuk melaksanakan tes baring duduk, gantung angkat tubuh/siku tekuk, dan loncat tegak secara berdekatan.

Lampiran 7.(Lanjutan)

a. Pengaturan peserta

- 1) Jam pelajaran yang akan digunakan untuk menyelenggarakan tes adalah 90 menit (2 jam pelajaran).
- 2) Jumlah siswa pada jam pelajaran tersebut berjumlah 40 orang.
- 3) Setiap siswa untuk melaksanakan seluruh rangkaian tes sampai selesai memerlukan waktu rata-rata 11 menit.
- 4) Waktu yang diperlukan untuk perjalanan dari sekolah ke tempat tes adalah 5 menit, melakukan pemanasan 5 menit, memberi penjelasan dan contoh 10 menit. Waktu tersisa adalah 90 menit dikurangi 25 menit, tinggal 65 menit.
- 5) Sisa waktu 65 menit dibagi 11. berarti gelombang pelaksanaan tes maksimal 5 kali. Kalau tes dilaksanakan satu-satu maka hanya 5 orang yang dapat dites hari itu.
- 6) Untuk itu diusahakan agar setiap gelombang pelaksanaan dapat diikuti oleh beberapa siswa, misalnya 4 siswa, sehingga dalam 5 gelombang dapat dites sebanyak 20 orang.

b. Penyiapan lapangan tes

Sesuai dengan pengaturan peserta maka lapangan tes yang diperlukan disiapkan untuk setiap pos (tempat pelaksanaan) harus dapat untuk mengetes 4 siswa. Dengan demikian penyiapan lapangan tes serta pengadaan peralatannya adalah sebagai berikut :

Lampiran 7.(Lanjutan)

- 1) Pos lari 40 meter : lintasan, 1 stopwatch, 1 bendera start
- 2) Pos gantung siku tekuk : palang gantung, 4 stopwatch.
- 3) Pos baring duduk : bila ada alas/tikar/matras, agar pakaian peserta tidak kotor, bila ada dilapangan rumput pun jadi, 1 stopwatch.
- 4) Pos loncat tegak : papan berskala dan tempat memasang papan misalnya tembok tiang, pohon.
- 5) Pos lari 600 m : Tidak perlu dibuat lintasan, 4 stopwatch, 1 bendera start.

c. Petugas

Jumlah petugas yang diperlukan minimal sebanyak peralatan dan banyaknya tempat tes disetiap pos.

Lampiran 7.(Lanjutan)

- 1) Pos lari 40 meter : 4 lintasan, 1 starter/ juru 1 keberangkatan
- 2) Pos gantung siku : 4 perhitungan gerak/ pengamat tekuk waktu/siku tekuk
- 3) Pos baring duduk : 4 penghitung gerak baring duduk, 1 pengamat waktu
- 4) Pos loncat tegak : 4 pengukur tinggi raihan
- 5) Pos lari 600 m : 4 pengukur waktu, dan beberapa pengawas lintasan.

Melihat rincian diatas, kendala utama untuk menyelenggarakan TKJI di sekolah adalah masalah sarana, prasarana dan petugas. Namun, apabila guru pendidikan jasmaninya kreatif, trampil dan menguasai persoalan, maka kendala tersebut dapat diperkecil.

Misal :

- 1) Masalah tenaga sebagai petugas tes

Guru dapat melatih siswanya untuk menangani kegiatan tes. Tentunya untuk hal-hal yang tidak sukar bagi siswa, seperti menghitung gerak angkat tubuh, baring duduk, mengukur tinggi raihan loncatan, atau menjadi juru pemberangkatan lari. Bila

Lampiran 7.(Lanjutan)

siswa trampil menggunakan stopwatch, mereka dapat juga ditugasi sebagai pengukur/pengamat waktu.

2) Masalah sarana

Khususnya yang berupa stopwatch. Kalau petugas trampil menggunakan stopwatch, maka jumlah stopwatch yang diperlukan diatas dapat dikurangi. Misalnya: pada lari 40 m dapat menggunakan 2 stopwatch splints-timer yang manual. Pada lari 600 m dapat dengan 1 stopwatch saja. Pemegang stopwatch bertugas memberi tahukan waktu yang terbaca, petugas lainnya mencatatnya.

4. Pengaturan pelaksanaan

Meskipun penyiapan lapangan dan peralatan tes sudah mengikuti contoh diatas, namun dalam pelaksanaannya masih terdapat hambatan kelancaran pelaksanaan tes. Hambatan itu terjadi pada perpindahan butir tes ke-1 ke butir tes ke-2, dan pada butir tes ke-4. pesertanya menumpuk sehingga memungkinkan peserta tes mempunyai waktu istirahat. Untuk menghindari terjadinya penumpukan peserta pada butir tersebut dapat diatur sebagai berikut :

- a. Petugas pada lari cepat menahan diri untuk tidak memberangkatkan larinya sebelum pelaksanaan tes pada butir 2 selesai. Setelah pelaksanaan butir 2 selesai barulah petugas pada lari cepat memberangkatkan pelari lagi.

Lampiran 7.(Lanjutan)

- b. Penumpukan pada butir ke-4 dapat diatasi dengan menambah jumlah papan berskala untuk loncat tegak. Kalau semula hanya 4 buah menjadi 6 buah.
- c. Pada butir tes terakhir sebaiknya setiap rombongan peserta tes siap ditempat, segera diberangkatkan untuk lari. Dengan 1 stopwatch masih memungkinkan untuk mengukur waktu pelari dan rombongan, yaitu dengan menetapkan interval waktu start.

Lampiran 7.(Lanjutan)

PETUNJUK PENILAIAN

Penilaian Kebugaran jasmani bagi anak yang telah mengikuti tes Kebugaran jasmani Indonesia dinilai dengan menggunakan tabel nilai (untuk menilai prestasi dari masing-masing butir tes) dan menggunakan Norma (untuk menentukan klasifikasi/kategori tingkat Kebugaran jasmani).

A. Tabel Nilai

Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putra.

No	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
1.	Sd-6.3"	51" keatas	23 keatas	46 keatas	s.d-2'09"	5
2.	6.4"-6.9"	31"-50"	18-22	38-45	2'10"-2'30"	4
3.	7.0"-7.7"	15"-30"	12-17	31-37	2'31"-2'45"	3
4.	7.8"-8.8"	5"-14"	4-11	24-30	2'46-3'44"	2
5.	8.9"-dst	4"-dst	0-3	23-dst	3'45"-dst	1

Tabel Nilai Tes Kebugaran Jasmani Indonesia Untuk Anak Umur 10-12 Tahun Putri

No	Lari 40 Meter	Gantung Siku Tekuk	Baring Duduk 30 detik	Loncat Tegak	Lari 600 Meter	Nilai
1.	Sd-6.7"	40" keatas	20"keatas	42 keatas	s.d-2'32"	5
2.	6.8"-7.5"	20"-39"	14-19	34-41	2'33"-2'54"	4
3.	7.6"-8.3"	8"-19"	7-13	28-33	2'55"-3'28"	3
4.	8.4"-9.6"	2"-7"	2-6	21-27	3'29-4'22"	2
5.	9.7"-dst	0"-1"	0-1	20-dst	4'23"-dst	1

Lampiran 7.(Lanjutan)

B. Tabel Norma

Untuk mengklasifikasikan tingkat Kebugaran jasmani anak yang telah mengikuti tes Kebugaran jasmani Indonesia dipergunakan norma seperti tertera pada tabel, yang berlaku untuk putra dan putri.

Tabel Norma Tes Kebugaran Jasmani Indonesia

No	Jumlah Nilai	Klasifikasi	
1	22 - 25	Baik sekali	(BS)
2	18 - 21	Baik	(B)
3	14 - 17	Sedang	(S)
4	10 - 13	Kurang	(K)
5	5 - 9	Kurang sekali	(KS)

C. Cara Menilai

1. Hasil Kasar

Prestasi setiap butir tes yang dicapai oleh anak yang telah mengikuti tes disebut “Hasil Kasar”. Tingkat Kebugaran jasmani anak, tidak dapat dinilai secara langsung berdasarkan prestasi yang telah dicapai, karena satuan ukuran yang dipergunakan masing-masing butir tes tidak sama, yaitu :

- Untuk butir tes lari dan gantung siku tekuk mempergunakan satuan ukuran “waktu”
- Untuk butir tes baring duduk dan gantung angkat tubuh, mempergunakan satuan ukuran jumlah ulangan gerak (kali).

Lampiran 7.(Lanjutan)

- c. Untuk butir tes loncat tegak, mempergunakan satuan ukuran tinggi (centimeter)

2. Nilai tes

Hasil kasar yang masih merupakan satuan ukuran yang berbeda-beda tersebut di atas, perlu diganti dengan satuan ukuran yang sama, satuan ukuran pengganti ini adalah “Nilai”. Nilai tes Kebugaran jasmani peserta diperoleh dengan mengubah hasil kasar setiap butir tes menjadi nilai terlebih dahulu.

Setelah hasil kasar setiap butir tes diubah menjadi nilai, langkah berikutnya adalah menjumlahkan nilai-nilai dari kelima butir tes tersebut. Hasil penjumlahan tersebut menjadi dasar untuk menentukan klasifikasi Kebugaran jasmani anak tersebut.

Lampiran 7.(Lanjutan)

D. Contoh Formulir TKJI

FORMULIR TKJI				
<p>Nama : (Putra / Putri*)</p> <p>Umur : tahun Nama sekolah :</p> <p>Tanggal tes : Tempat tes :</p>				
No	Jenis Tes	Hasil	Nilai	Keterangan
1	Lari 30 / 40 / 50 / 60 meter* detik		
2	Gantung : a. siku tekuk detik		
	b. angkat tubuh kali		
3	Baring duduk 30/60 detik*			
4	Loncat tegak kali		
	- Tinggi raihan : cm			
	- Loncatan I : cm			
	- Loncatan II : cm			
	- Loncatan III : cm cm		
5	Lari 600 / 800 / 1000 / 1200 mtr mt dt		
6	Jumlah nilai			
7	Klasifikasi			

*coret yang tidak perlu

Petugas tes

.....

Lampiran 8. Hasil TKJI Siswa Putra

Hasil TKJI Siswa putra SDN 1 Mertasari Tahun 2019/2020																	
No	Nama	L/P	Kel as	Tanggal Lahir	Jenis Tes										Jumlah	Keterangan	
					Lari 40 m		Gantung Siku Tekuk		Baring duduk		Loncat Tegak		Lari 600 m				
					N	T	N	T	N	T	N	T	N	T			
1	AGF	L	IV	04/06/2009	8,45	2	10,12	2	10	2	28	2	3,50	1	9	KS	
2	ABS	L	IV	25/01/2009	7,55	3	9,42	2	16	3	31	3	3,47	1	12	K	
3	DA	L	IV	27/04/2009	9,84	1	1,23	1	0	1	27	2	5,20	1	6	KS	
4	HW	L	IV	11/11/2009	8,16	2	3,22	1	4	2	19	1	5,20	1	7	KS	
5	KJ	L	IV	16/07/2009	7,59	3	15,22	3	18	4	28	2	3,33	2	14	S	
6	MAF	L	IV	18/10/2009	9,67	1	9,21	2	7	2	24	2	3,49	1	8	KS	
7	RZK	L	IV	22/11/2009	10,27	1	4,00	1	9	2	24	2	4,17	1	7	KS	
8	AP	L	IV	08/02/2009	7,67	3	16,21	3	14	3	32	3	3,41	2	14	S	
9	ASA	L	V	08/06/2008	7,80	2	9,90	2	21	4	34	3	3,08	2	13	K	
10	ABP	L	V	10/10/2008	8,36	1	5,33	2	23	4	20	1	3,55	1	9	KS	
11	AUH	L	V	30/04/2009	7,48	3	39,88	1	27	5	31	3	3,11	2	14	S	
12	AR	L	V	07/02/2009	9,58	1	1,00	1	16	3	25	2	9,56	1	8	KS	
13	AJR	L	V	10/03/2009	8,82	2	5,79	2	19	4	32	3	3,31	2	13	K	
14	DDH	L	V	02/06/2009	8,83	2	10,04	2	14	3	30	2	4,07	1	10	K	
15	FK	L	V	15/03/2009	6,74	4	15,02	3	19	4	36	3	3,21	2	16	S	
16	FAA	L	V	23/05/2009	9,42	1	10,23	2	14	3	28	2	3,47	1	9	KS	
17	HAP	L	V	29/04/2009	7,73	3	23,38	3	15	3	34	3	3,18	2	14	S	
18	JAD	L	V	22/08/2008	7,61	3	15,12	3	22	4	34	3	3,45	1	14	S	
19	RP	L	V	07/04/2009	7,12	3	17,23	3	19	4	32	3	3,40	2	15	S	
20	RA	L	V	19/03/2009	9,08	1	1,00	1	8	2	30	2	4,45	1	7	KS	
21	RA	L	V	20/12/2008	8,68	2	3,00	1	12	3	27	2	4,20	1	9	KS	
22	RA	L	V	11/02/2009	7,42	3	11,02	2	19	4	38	4	4,16	1	14	S	
23	AAP	L	VI	04/03/2008	7,42	3	11,63	2	17	3	34	3	3,49	1	12	K	
24	ASA	L	VI	29/10/2007	8,43	2	9,47	2	22	4	31	3	4,55	1	12	K	
25	ANA	L	VI	05/07/2008	8,04	2	12,95	2	23	5	35	3	4,01	1	13	K	
26	DPS	L	VI	17/11/2007	10,97	1	1,00	1	0	1	22	1	5,22	1	5	KS	
27	DS	L	VI	26/12/2007	7,55	3	10,00	2	22	4	38	4	3,14	2	15	S	
28	FAR	L	VI	03/08/2008	8,22	2	5,00	2	17	3	30	2	5,05	1	10	K	
29	HNF	L	VI	22/06/2008	7,73	3	21,00	3	18	4	32	3	4,23	1	14	S	
30	KTA	L	VI	17/06/2008	7,51	3	15,58	3	20	4	39	4	3,15	2	16	S	
31	MKL	L	VI	20/12/2007	7,25	3	16,30	3	15	3	35	3	2,54	2	14	S	
32	MSA	L	VI	18/03/2008	7,78	3	18,57	3	13	3	30	2	4,41	1	12	K	
33	PP	L	VI	16/01/2008	7,32	3	16,18	3	13	3	37	3	2,53	2	14	S	
34	RNP	L	VI	20/11/2007	7,71	3	24,59	3	16	3	36	4	2,56	2	15	S	
35	RMR	L	VI	12/09/2008	10,20	1	1,00	1	16	3	28	2	4,34	1	8	KS	

Lampiran 9. Hasil TKJI Siswa Putri

Hasil rekap TKJI putri SDN 1 Mertasari																
No	Nama	L/P	Kelas	Tanggal Lahir	Jenis Tes										Jumlah	Keterangan
					Lari 40 m		Gantung Siku Tekuk		Baring duduk		Loncat Tegak		Lari 600 m			
					N	T	N	T	N	T	N	T	N	T		
1	AEC	P	IV	01/07/2010	11,34	1	1,26	1	0	1	20	1	4,52	1	5	KS
2	AFR	P	IV	30/08/2010	10,57	1	1,56	1	13	3	28	3	5,21	1	9	KS
3	DAF	P	IV	02/02/2010	10,66	1	6,67	2	8	3	20	1	6,16	1	8	KS
4	EM	P	IV	07/02/2010	9,14	2	2,12	2	2	2	20	1	5,27	1	8	KS
5	HNA	P	IV	01/07/2010	10,89	1	11,45	3	7	2	23	2	4,07	2	10	K
6	JP	P	IV	15/03/2010	10,56	1	1,23	1	8	2	25	2	5,12	1	7	KS
7	KA	P	IV	05/07/2010	9,45	2	4,45	2	20	5	24	2	5,02	1	12	K
8	RAR	P	IV	11/08/2010	11,36	1	4,38	2	7	3	18	1	5,09	1	8	KS
9	SW	P	IV	02/08/2010	8,41	2	7	2	19	4	28	3	4,1	2	13	K
10	TEMG	P	IV	22/04/2010	8,72	2	8,12	3	19	4	30	3	3,36	2	14	S
11	ZNK	P	IV	22/03/2010	10,82	1	1	1	13	3	21	2	4,56	1	8	KS
12	AECL	P	V	13/04/2009	9,76	1	5,34	2	5	2	30	3	3,4	2	10	K
13	AR	P	V	15/09/2009	9,75	1	1	1	8	3	21	2	3,47	2	9	KS
14	ANF	P	V	19/02/2009	11,18	1	1	1	7	3	23	2	5,19	1	8	KS
15	ASW	P	V	25/12/2008	11,42	1	2	2	11	3	28	3	5,2	1	10	K
16	AP	P	V	05/06/2009	9,94	1	9,06	3	10	3	23	2	5,11	1	10	K
17	AR	P	V	21/04/2009	9,02	2	5,91	2	14	4	31	3	3,37	2	13	K
18	CRV	P	V	22/07/2008	11,8	1	1	1	2	2	24	2	5,57	1	7	KS
19	DER	P	V	03/06/2009	9,8	1	8,78	3	10	3	20	1	5,11	1	9	KS
20	LIC	P	V	27/09/2009	8,86	2	7,09	2	12	3	31	3	3,42	2	12	K
21	LO	P	V	06/10/2008	9,13	2	1	1	18	4	27	3	4,23	1	11	K
22	LP	P	V	15/03/2009	9,88	1	1	1	10	3	21	2	4,59	1	8	KS
23	MRP	P	V	17/05/2010	11,74	1	1	1	3	2	20	1	5,27	1	6	KS
24	MAB	P	V	04/05/2009	8,85	2	5,8	2	17	4	26	2	4,2	2	12	K
25	RHP	P	V	12/08/2009	8,67	2	6,78	2	10	3	18	1	5,9	1	9	KS
26	SP	P	V	23/01/2010	9,14	2	6,93	2	5	2	33	3	3,4	2	11	K
27	AAS	P	VI	13/08/2008	9,75	1	10	3	15	4	27	3	4,36	1	12	K
28	APR	P	VI	01/09/2008	9,37	2	8,79	3	14	4	38	4	3,4	2	15	S
29	AFR	P	VI	26/02/2008	8,25	3	9,23	3	21	5	41	4	3,37	2	17	S
30	ANR	P	VI	10/07/2008	8,34	3	8,78	3	20	5	23	2	5,78	1	14	S
31	CRAP	P	VI	02/04/2008	10,33	1	4,59	2	8	3	25	2	4,2	2	10	K
32	DLSP	P	VI	18/08/2008	9,7	1	6,5	2	14	4	28	3	4,54	1	11	K
33	DS	P	VI	18/12/2007	11,52	1	1	1	5	2	21	2	5	1	7	KS
34	EDA	P	VI	21/12/2008	8,94	2	6,85	2	12	3	30	3	4,32	1	11	K
35	HNH	P	VI	27/01/2008	10,92	1	1	1	10	3	25	2	5,1	1	8	KS
36	IIN	P	VI	16/06/2008	8,54	2	1	1	13	3	32	3	4,4	1	10	K
37	MAB	P	VI	25/12/2008	9,45	2	5,06	2	18	4	28	3	4,43	1	12	K
38	MGP	P	VI	16/04/2008	8,06	3	4,6	2	15	4	31	3	3,56	2	14	S
39	NLW	P	VI	13/08/2008	9,15	2	1	1	12	3	30	3	4,18	2	11	K
40	NNS	P	VI	17/12/2006	8,36	3	3,66	2	11	3	33	3	4,57	1	12	K
41	RFL	P	VI	17/02/2008	8,98	2	4,6	2	10	3	19	1	5,45	1	9	KS
42	SPS	P	VI	31/05/2008	8,48	2	10,3	3	15	4	36	4	3,35	2	15	S
43	SIC	P	VI	29/01/2008	7,91	3	1	1	12	3	30	3	3,45	2	12	K
44	VIL	P	VI	22/08/2007	7,91	3	29,2	4	16	4	38	4	3,31	2	17	S

Lampiran 10. Daftar Testor

No	Nama	Jenis Kelamin	Prodi
1	Widi Wida Prasetyo	Laki -Laki	PGSD Penjas 2017
2	Setio Wartono	Laki-Laki	PGSD Penjas 2017
3	Imam Santosa	Laki-Laki	PGSD Penjas 2017
4	Nur Sholih	Laki-Laki	PGSD Penjas 2017
5	Asep Pratomo	Laki-Laki	PGSD Penjas 2017
6	Dedi Guyit Suswantoro	Laki-Laki	PGSD Penjas 2017
7	Kodir	Laki-Laki	PGSD Penjas 2017
8	Sumadyo Utomo	Laki-Laki	PGSD Penjas 2017
9	Titi Sari Banun, S.Pd	Perempuan	Guru Kelas
10	Suyadi, S.Pd.SD	Laki-Laki	Guru Kelas

Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian



Gambar siswa sedang melakukan pemanasan



Gambar siswa sedang melakukan pemanasan

Lampiran 11.(Lanjutan)



Gambar Siswa Sedang Melakukan Start Lari 40 Meter



Gambar Siswa Sedang Melakukan Tes Gantung Siku Tekuk

Lampiran 11. (Lanjutan)



Gambar Siswa Sedang Melakukan Tes Baring Duduk 30 Detik



Gambar Sikap menentukan Raihan Tegak

Lampiran 11. (Lanjutan)



Gambar Siswa Melakukan Loncat Tegak



Gambar Siswa akan Melakukan Start Lari 600 Meter

Lampiran 11. (Lanjutan)



Gambar Siswa Istirahat Bersama Setelah Kegiatan



Gambar Siswa Makan Bersama Setelah Kegiatan